

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan Pre Operasi SC

2.1.1 Pengertian Kecemasan Pre Operasi SC

Kecemasan atau *anxiety* merupakan suatu kondisi dimana suatu perasaan mengalami ketidaknyamanan dengan respons tubuh yang tidak terkontrol sebagai reaksi terhadap antisipasi bahaya, sering kali tanpa penyebab yang jelas bagi individu. Ini berfungsi sebagai sinyal kewaspadaan yang membantu seseorang untuk mengenali potensi ancaman dan mengambil tindakan yang diperlukan (Y.A.P. Utami et al., 2019). Kecemasan adalah respons psikologis yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam. Fenomena ini merupakan bagian yang wajar dalam perkembangan individu, terutama dalam menghadapi dinamika pertumbuhan, adaptasi terhadap perubahan, pengalaman baru, serta dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri (Nurprayogi, H.R., 2023).

Kecemasan pada pasien sebelum menjalani operasi SC sering kali disebabkan oleh kekhawatiran tentang diri mereka sendiri serta kondisi bayi mereka. Selain itu, faktor-faktor seperti pendidikan, pengetahuan, dan kondisi ekonomi juga berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan ibu yang akan menjalani prosedur operasi (Smeltzer dan Bare, 2013). Rasa cemas ini dapat muncul dari berbagai kekhawatiran, termasuk ketakutan akan kematian, kemungkinan bayi lahir cacat, kecemasan menghadapi proses persalinan, ketakutan terhadap biaya yang tinggi, kekhawatiran tidak dapat merawat bayi dengan baik, serta rasa sakit saat persalinan (Izzati et al., 2024).

Kecemasan ini jelas memengaruhi kehidupan seseorang, baik secara positif maupun negatif. Pasien di rumah sakit dengan berbagai kondisi serta situasi yang menjadi lebih cemas (Yazid et al., 2020). Beberapa pasien setelah menjalani tindakan paSCa operasi mengungkapkan ketidakberanian untuk bergerak karena khawatir

jahitannya akan terbuka. Mereka sering menanyakan kapan luka mereka akan sembuh dan merasa sulit untuk beristirahat dengan nyenyak, seperti terbangun di malam hari, mudah merasa emosional, merasakan nyeri pada luka, dan merasa gelisah (Titin Marlina, 2019).

2.1.2 Penyebab

Menurut pendapat Isaac (2018) dalam Dedy (2020) terdapat lima faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, yaitu:

2.1.2.1 Usia, semakin Usia seseorang berkaitan erat dengan tingkat kematangan dan pengalaman yang dimilikinya, meskipun tidak dapat dijadikan sebagai satu-satunya ukuran yang mutlak. Dalam konteks kehamilan, rentang usia yang direkomendasikan untuk menjalani proses kehamilan adalah antara 20 hingga 35 tahun. Pada kisaran usia ini, kondisi fisik serta fungsi rahim telah berkembang secara optimal untuk mendukung kehamilan dengan baik. Selain itu, secara psikologis, perempuan dalam kelompok usia tersebut umumnya berada dalam kondisi mental yang lebih stabil dan siap menghadapi proses kehamilan. Sebaliknya, perempuan yang hamil di bawah usia 20 tahun cenderung menghadapi risiko yang lebih tinggi karena organ reproduksi mereka belum mencapai tingkat kematangan yang optimal. Ketidaksiapan ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berdampak negatif baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Di sisi lain, perempuan yang hamil pada usia lebih dari 35 tahun juga menghadapi risiko yang lebih besar terhadap berbagai komplikasi kehamilan, termasuk peningkatan kemungkinan mengalami gangguan kesehatan yang dapat mempersulit proses persalinan. Oleh karena itu, perencanaan kehamilan dalam rentang usia yang ideal menjadi aspek penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin.

2.1.2.2 Dalam konteks perbedaan jenis kelamin, kecemasan cenderung lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan mempertimbangkan aspek sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada perempuan. Secara umum, laki-laki cenderung menganalisis suatu peristiwa dengan pendekatan yang lebih global dan rasional. Sebaliknya, perempuan lebih cenderung

memperhatikan detail dalam menanggapi suatu kejadian, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan yang mereka alami.

2.1.2.3 Tingkat pendidikan seseorang berperan signifikan dalam membentuk kapasitas individu dalam menganalisis dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan. Dengan meningkatnya tingkat pendidikan yang diperoleh, semakin berkembang pula keterampilan kognitif dan kemampuan memecahkan masalah, hal ini membuat individu lebih mampu merumuskan solusi yang efektif dan rasional terhadap berbagai tantangan yang muncul.

2.1.2.4 Mekanisme koping memiliki peran penting dalam menghadapi kecemasan yang dialami seseorang. Ketika individu mengalami kecemasan, mekanisme ini berfungsi sebagai strategi adaptif untuk mengelola tekanan psikologis yang timbul. Namun, apabila seseorang tidak mampu menerapkan mekanisme koping secara efektif dan konstruktif, maka terdapat kemungkinan munculnya perilaku maladaptif atau gangguan psikologis lainnya sebagai bentuk kompensasi terhadap ketidakmampuannya dalam mengatasi kecemasan.

2.1.2.5 Seiring dengan bertambahnya usia, individu yang memasuki tahap lanjut usia cenderung mengalami berbagai penyakit fisik patologis secara simultan. Kondisi ini secara langsung dapat memengaruhi kapasitas mereka dalam mengelola kecemasan yang dialami. Dengan adanya penurunan kondisi kesehatan yang kompleks, lansia sering kali menghadapi tantangan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya, yang berpotensi berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Sementara menurut Paskana dan Yunita, (2019) ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu:

2.2.2.1 Faktor kurangnya pengetahuan, Ketika pasien tidak memiliki cukup pengetahuan tentang prosedur operasi yang akan dijalani, mereka cenderung merasa tidak yakin dan khawatir. Ketidakpastian ini sering kali memicu kecemasan

karena mereka tidak mengetahui apa yang akan terjadi selama dan setelah operasi. Jika tenaga medis memberikan informasi yang kurang jelas atau tidak lengkap, pasien bisa merasa bingung dan semakin cemas. Penjelasan yang terperinci mengenai langkah-langkah prosedur, risiko, serta manfaatnya dapat membantu mengurangi rasa cemas tersebut.

2.2.2.2 Faktor ekonomi, yaitu biaya yang terkait dengan operasi, termasuk biaya rumah sakit, obat-obatan, dan perawatan paSCa operasi, dapat menjadi sumber kecemasan. Klien yang memiliki keterbatasan finansial mungkin merasa tertekan dan cemas tentang bagaimana mereka akan membayar biaya tersebut. Ancaman atau tekanan yang datang menghadapi sesuai dengan tahap perkembangan, seperti pada masa bayi, remaja, dan dewasa.

2.2.2.3 Faktor psikologis atau keberhasilan operasi, yaitu pasien mungkin merasakan kecemasan terkait risiko yang menyertai operasi, seperti kemungkinan komplikasi atau kegagalan prosedur. Ketakutan akan hasil yang tidak diinginkan ini dapat menjadi sumber kecemasan yang cukup signifikan

Penelitian yang dilakukan N. M. D. Susanti dan Utama, (2022) dengan judul “Status Paritas dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi *Sectio caesarea*” di RSUD Poso yang melibatkan 34 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 27 orang (79,4%), sedangkan 7 responden (20,6%) mengalami kecemasan sedang.

2.1.3 Respon Dalam Kecemasan

Gail W. Stuart, 2006 dalam (Annisa & Ifdil, 2016) kecemasan (*anxiety*) terdiri dari respon perilaku, kognitif, dan afektif, termasuk:

2.1.3.1 Respon Perilaku

Respon perilaku dapat mencakup perilaku, gelisah, tremor, berbicara cepat atau kurang, koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik.

2.1.3.2 Kognitif

Beberapa gejala kognitif berupa kesulitan dalam berkonsentrasi, kurang fokus, mudah melupakan hal-hal, penurunan dalam kreativitas dan produktivitas, perasaan bingung, peningkatan kewaspadaan, ketakutan akan hilangnya pengendalian diri dan mengalami mimpi buruk.

2.1.3.3 Afektif

Kecemasan dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk emosi dan respons fisiologis, seperti perasaan tidak sabar, tegang, gelisah, ketidaknyamanan, kewaspadaan berlebihan, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, serta perasaan bersalah dan malu. Menurut Stuart (2013), respon individu terhadap kecemasan dapat dikategorikan ke dalam dua jenis utama, yaitu respon adaptif dan maladaptif. Respon adaptif merujuk pada mekanisme yang memungkinkan individu mengatasi kecemasan secara konstruktif, sehingga menghasilkan dampak positif. Beberapa strategi adaptif yang umum digunakan mencakup berbicara dengan orang lain, menangis, tidur, melakukan aktivitas fisik, serta menerapkan teknik relaksasi.

Sebaliknya, respon maladaptif merupakan bentuk reaksi yang kurang efektif dalam mengelola kecemasan dan cenderung menyebabkan gangguan pada mekanisme koping individu. Dalam kondisi ini, individu tidak lagi mampu mengendalikan kecemasan secara fungsional, yang berujung pada disfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk-bentuk koping maladaptif antara lain perilaku agresif, pola komunikasi yang tidak jelas, kecenderungan mengisolasi diri, serta penggunaan zat adiktif seperti alkohol. Respon ini umumnya memperburuk kondisi psikologis individu dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental secara keseluruhan.

2.1.4 Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Berikut respon pada aspek kecemasan menurut Clark dan Beck (dalam Dedy, 2020) disebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi:

2.1.4.1 Respon Afektif atau Emosional

Respon afektif atau emosional terhadap kecemasan mencerminkan berbagai perasaan yang dialami individu ketika berada dalam kondisi yang menimbulkan tekanan psikologis. Perasaan tersebut dapat berupa ketidaknyamanan emosional seperti rasa tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa, serta ketidaksabaran. Kecemasan dalam aspek ini dapat berdampak pada kestabilan emosional seseorang, yang pada akhirnya memengaruhi interaksi sosial dan pengambilan keputusan.

2.1.4.2 Respon Fisiologis

Respon fisiologis terhadap kecemasan tampak melalui perubahan fisik yang terjadi akibat reaksi tubuh terhadap tekanan psikologis. Gejala yang muncul dapat mencakup gangguan pernapasan seperti sesak napas dan peningkatan frekuensi pernapasan, ketidaknyamanan pada dada, peningkatan denyut jantung, serta respons tubuh lainnya seperti mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, sensasi panas, pingsan, kelemahan tubuh, tremor, mulut kering, serta ketegangan otot. Manifestasi fisiologis ini menunjukkan bagaimana kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis seseorang, tetapi juga berdampak pada fungsi tubuh secara keseluruhan. Respon pada aspek kognitif, ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran.

2.1.4.3 Respon Kognitif

Respon kecemasan dalam aspek kognitif terlihat dari munculnya berbagai hambatan dalam pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan. Individu yang mengalami kecemasan cenderung merasakan ketakutan akan ketidakmampuan menyelesaikan suatu permasalahan, kekhawatiran terhadap kritik atau penilaian negatif, serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian, fokus, dan konsentrasi. Selain itu, individu juga mungkin mengalami kendala dalam berpikir logis atau bernalar, yang dapat berdampak pada efektivitas mereka dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan.

2.1.4.4 Respon Perilaku

Respon perilaku terhadap kecemasan mencerminkan berbagai strategi yang digunakan individu untuk menghadapi atau menghindari situasi yang dianggap mengancam. Beberapa bentuk perilaku yang sering muncul meliputi usaha menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, mencari perlindungan, diam dan enggan berinteraksi, berbicara berlebihan, atau bahkan mengalami kesulitan dalam berbicara. Dari sudut pandang yang lebih luas, respon perilaku ini mencerminkan keterkaitan antara aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik individu dalam menghadapi kecemasan, sehingga menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi perasaan dan pikiran seseorang, tetapi juga berdampak pada pola perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Menjelang Persalinan

Menurut Rusli dan Eli Indawati, (2023) faktor yang mempengaruhi kecemasan pada Ibu menjelang persalinan adalah faktor karakteristik dari ibu hamil itu sendiri yang terdiri dari :

2.1.5.1 Usia

Dalam tahap usia yang lebih muda, individu cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta menghadapi tantangan dalam mengelola kecemasan, emosi, dan perasaan. Seiring bertambahnya usia, seseorang mengalami perkembangan dalam aspek teknis maupun psikologis yang mencerminkan kematangan emosional. Hal ini tercermin dalam peningkatan kebijaksanaan, pola pikir yang lebih rasional, kemampuan mengendalikan emosi, serta sikap toleran terhadap individu lain. Selain itu, usia juga berhubungan erat dengan akumulasi pengalaman dalam menghadapi berbagai sumber stres, pemanfaatan dukungan sosial, serta penguasaan strategi koping yang lebih efektif. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang lebih tua cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang masih berusia muda.

2.1.5.2 Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berperan signifikan dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialaminya. Individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi. Secara konseptual, pendidikan merupakan suatu upaya sistematis dalam membentuk dan mengembangkan potensi intelektual serta spiritual individu agar selaras dengan norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat dan kebudayaan. Selain itu, pendidikan juga menjadi faktor utama dalam mempermudah seseorang dalam memperoleh serta memahami informasi secara lebih efektif.

Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap kecemasan, karena mereka dapat mengelola dan merespons situasi yang menimbulkan tekanan dengan cara yang lebih rasional. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap perubahan atau hal-hal baru, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Pendapat ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Gass dan Curiel (2011) serta Feist (2009), yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi menunjukkan respons adaptasi yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka dalam memberikan respons yang lebih logis, sehingga meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap berbagai stimulus yang dihadapi.

2.1.5.3 Pengalaman Operasi

Tingkat kecemasan pasien dalam menghadapi prosedur operasi dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, karena pengalaman tersebut memberikan pemahaman mengenai situasi yang pernah dialami. Seseorang yang telah mengalami suatu kejadian medis cenderung lebih siap secara psikologis ketika menghadapi situasi serupa di kemudian hari. Dalam konteks ibu yang pernah menjalani operasi, mereka umumnya telah memiliki gambaran mengenai prosedur yang akan dilalui. Pemahaman ini dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan, karena

mereka telah mengetahui tahapan serta konsekuensi yang mungkin terjadi selama dan setelah operasi.

2.1.5.4 Paritas

Tingkat paritas berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan ibu, terutama karena keterkaitannya dengan aspek psikologis. Bagi ibu yang mengalami persalinan untuk pertama kalinya, ketidakpastian mengenai proses melahirkan dapat menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengalaman langsung serta adanya kekhawatiran yang muncul akibat informasi dari lingkungan sekitar, seperti cerita dari teman atau keluarga mengenai pengalaman persalinan yang berisiko, termasuk kemungkinan komplikasi serius, seperti kematian ibu atau bayi.

2.1.5.5 Dukungan Keluarga

Dukungan yang diberikan oleh keluarga mencerminkan bentuk penerimaan serta kepedulian terhadap individu yang mengalami kondisi kesehatan tertentu. Peran keluarga dalam memahami serta merespons permasalahan kesehatan sangat krusial, terutama dalam aspek pengambilan keputusan terkait perawatan, keterlibatan dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan, serta upaya dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pemulihan pasien. Selain itu, pemanfaatan fasilitas kesehatan yang tersedia secara optimal juga menjadi faktor penting dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien selama proses pemulihan.

2.1.5.6 Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang tinggal memiliki peran signifikan dalam membentuk cara pandang individu terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Faktor-faktor seperti interaksi dengan keluarga, sahabat, serta kolega dapat memberikan pengalaman yang turut mempengaruhi pola pikir dan persepsi seseorang. Dalam kondisi tertentu, individu dapat mengalami kecemasan sebagai respons alami

terhadap perasaan ketidakamanan yang muncul akibat lingkungan sosial yang kurang mendukung atau tidak memberikan rasa nyaman.

2.1.6 Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Videbeck, (2019) dalam Swarjana, (2021) jenis-jenis kecemasan dibagi menjadi 5 :

2.1.6.1 Antisipatif Kecemasan (*anticipatory anxiety*), seseorang dengan fobia atau gangguan panik yang merupakan kondisi emosional atau ketakutan tentang apa yang akan terjadi berikutnya, sering mengalami kecemasan ini.

2.1.6.2 Kecemasan Sinyal (*signal anxiety*), reaksi terhadap bahaya atau ancaman yang dirasakan. Ego mekanisme pertahanan diaktifkan selama ancaman atau bahaya untuk melindungi individu dari kewalahan oleh kecemasan yang parah.

2.1.6.3 Sifat Kecemasan (*anxiety trait*), komponen kepribadian yang dapat diukur melalui perilaku fisiologis, emosional, dan kognitif.

2.1.6.4 Keadaan Kecemasan (*anxiety state*), terjadi ketika seseorang mengalami situasi stres yang menyebabkan mereka kehilangan kontrol atas emosi mereka.

2.1.6.5 Kecemasan Mengambang Bebas (*free floating anxiety*), kecemasan yang tidak pernah hilang dan disertai dengan ketakutan

2.1.7 Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan berbagai cara, diantaranya yaitu *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS), serta *Anxiety Analog Scale* (AAS). Widyastuti (2015) menyebutkan bahwa *Anxiety Analog Scale* (AAS) merupakan modifikasi dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA) yaitu instrumen untuk mengukur kecemasan yang sedang dialami dan dikembangkan oleh kelompok Psikiatri Biologi Jakarta (KPBJ). Validitas AAS sudah diukur oleh Iskandar, Y pada tahun 1984 dalam penelitiannya yang mendapat korelasi yang cukup dengan HRS A ($r = 0,57 - 0,84$) (Nasution, 2013).

Penilaian *Hamilton Rating Scale for Anxiety* memiliki 14 aspek yang berisi gejala yang sedang dirasakan oleh pasien. Kemudian hasil skor yang diperoleh dijumlahkan dan dikelompokkan dalam beberapa tingkat, yaitu: tidak ada kecemasan (<14), kecemasan ringan (14–20), kecemasan sedang (21–27), kecemasan berat (28–41), kecemasan berat sekali atau panik (42–56) (Amrullah, M., Umami, M. R., & Ekawati, 2021)

2.1.8 Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau (dalam Sugiatno, Priyatno, dan Riyanti, 2017) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang, yaitu:

2.1.8.1 Kecemasan ringan merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan stres yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini meningkatkan kewaspadaan seseorang serta memperluas persepsi terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam konteks positif, kecemasan ringan dapat berperan sebagai faktor pendorong dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah, sehingga mampu merangsang kreativitas. Secara fisiologis, individu yang mengalami kecemasan ringan mungkin menunjukkan respons seperti napas yang sedikit lebih pendek, peningkatan tekanan darah dan denyut nadi yang tidak terlalu signifikan, serta ekspresi wajah yang kadang berkerut. Beberapa individu juga dapat mengalami gangguan ringan pada sistem pencernaan. Dari aspek perilaku dan emosional, kecemasan ringan sering kali ditandai dengan perasaan gelisah, kesulitan untuk tetap duduk dengan tenang, serta munculnya tremor halus pada tangan. Sementara itu, dari sisi kognitif, individu dalam kondisi ini masih mampu berkonsentrasi terhadap permasalahan yang dihadapi, menerima serta mengolah informasi yang lebih kompleks, serta menyelesaikan permasalahan dengan cara yang efektif.

2.1.8.2 Kecemasan sedang terkait dengan ketegangan yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan mengarah pada peningkatan perhatian dan perluasan jangkauan persepsi. Kecemasan sedang meningkatkan motivasi untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif, serta meningkatkan kreativitas. Reaksi fisiologis yang kadang-kadang terjadi meliputi sesak napas, peningkatan

tekanan darah dan denyut nadi (meskipun tidak ekstrem), peningkatan kerutan wajah, dan ketidaknyamanan perut ringan. Reaksi perilaku dan emosional yang umum meliputi kegelisahan, ketidakmampuan untuk duduk diam, dan tangan gemetar. Respons kognitif yang umum mencakup kemampuan untuk berfokus pada suatu masalah, menoleransi rangsangan dan tekanan yang kompleks, serta memecahkan masalah secara efektif.

2.1.8.3 Kecemasan berat, yaitu mempersempit jangkauan persepsi seseorang ke tingkat yang sangat sempit. Individu yang memiliki kecenderungan untuk terlalu berfokus pada aspek-aspek yang sangat spesifik cenderung mengalami kesulitan dalam mengalihkan perhatian ke aspek lain. Dalam situasi seperti ini, individu tersebut sering kali membutuhkan bimbingan atau arahan dari pihak lain agar dapat memperluas fokusnya. Secara fisiologis, kondisi ini dapat memicu berbagai respons tubuh, seperti munculnya sakit kepala, peningkatan signifikan pada tekanan darah dan denyut nadi, gangguan tidur (insomnia), sesak napas, serta ketegangan otot yang terlihat jelas. Sementara itu, dari aspek perilaku dan emosional, individu dapat mengalami kecemasan yang berlebihan, perasaan terancam, serta kebingungan yang dapat menghambat komunikasi, yang sering kali ditandai dengan pola berbicara yang cepat atau tidak terkontrol.

2.1.8.4 Kondisi panik merupakan keadaan di mana individu mengalami kehilangan kendali diri secara total, sehingga perhatian terhadap detail menjadi berkurang atau bahkan hilang. Ketidakmampuan dalam mengontrol diri ini menyebabkan individu tidak dapat merespons instruksi atau melakukan tindakan tertentu, meskipun diberikan arahan secara langsung. Dalam situasi ini, terjadi peningkatan aktivitas motorik yang tidak terkoordinasi, penurunan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta gangguan persepsi yang berujung pada hilangnya kemampuan berpikir rasional. Akibatnya, individu yang mengalami kepanikan tidak dapat berfungsi secara efektif dalam menjalankan aktivitasnya. Kondisi ini sering kali beriringan dengan disorganisasi kepribadian.

Dari segi fisiologis, panik dapat memicu berbagai respons tubuh, seperti napas pendek dan tidak teratur, sensasi tercekik, palpitasi atau detak jantung yang cepat, nyeri dada, pucat, serta gangguan koordinasi motorik. Sementara itu, dari aspek kognitif, individu yang mengalami kepanikan cenderung mengalami gangguan realitas, distorsi persepsi terhadap lingkungan sekitarnya, ketidakmampuan dalam berpikir secara logis, serta kesulitan memahami situasi yang tengah dihadapi. Dalam aspek perilaku dan emosi, reaksi yang muncul dapat berupa agitasi, ledakan kemarahan, ketakutan yang berlebihan, hingga perilaku yang tidak terkendali seperti berteriak, mengamuk, atau bertindak secara impulsif. Selain itu, individu dalam kondisi panik dapat mengalami perasaan terancam yang ekstrem, yang dalam beberapa kasus dapat mendorong tindakan yang berisiko atau membahayakan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang di sekitarnya.

2.1.8.5 Penentuan derajat kecemasan dengan menggunakan kuesioner berisi 16 pertanyaan yang meliputi reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Semua hasil penelitian dikategorikan menjadi tiga yaitu, tidak ada kecemasan (skor 0-11), kecemasan ringan (skor 12-23), kecemasan sedang (skor 24-35), kecemasan berat (skor 36-48)

Penelitian yang dilakukan oleh (Febrianti, 2025) menggambarkan bahwa tingkat kecemasan ibu pre operasi SC dari 30 responden tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *sectio caesarea* paling banyak pada kategori sedang sebanyak 23 responden (74,5%), kecemasan ringan 4 responden (15,8%), kecemasan berat sebanyak 2 responden (6,5%), dan tingkat kecemasan panik 1 responden (3,2%).

2.1.9 Terapi Kecemasan

2.1.9.1 Terapi farmakologi untuk mengatasi kecemasan

Terapi farmakologi untuk mengatasi kecemasan antara lain benzodiazepin, SSRIs (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*), dan SSNRIs (*Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors*). Benzodiazepin merupakan obat jenis depresan susunan saraf pusat (*central nervous system depressant*) yang dapat menurunkan aktivitas otak

sehingga memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Benzodiazepin termasuk kelas obat psikotropika yang dapat meningkatkan aktivitas reseptor GABA-A, memberikan efek hipnotis, ansiolitik, relaksan otot, antikonvulsan, dan amnesia. Durasi kerja obat benzodiazepin diklasifikasikan menjadi tiga yaitu pendek (1-12 jam), sedang (12-40 jam), dan lama (>40 jam) (Peterdrex et al., 2021). Macam-macam obat golongan benzodiazepin yaitu diazepam, alprazolam, clonazepam, dan lorazepam (Bushnell et al., 2020).

Indikasi penggunaan obat benzodiazepine yaitu pada pasien yang memiliki gangguan kecemasan. Menurut *The French High Authority for Health* (HAS), periode maksimum penggunaan obat benzodiazepine untuk kecemasan yaitu selama 12 minggu dan dapat dilanjutkan penggunaannya apabila gangguan kecemasan masih ada. Sedangkan untuk kontraindikasinya yaitu tidak boleh diberikan pada pasien yang mengalami sindrom sleep apnea, gangguan pernapasan, adanya riwayat penyalahgunaan obat atau alkohol, gangguan kepribadian yang parah, dan penyakit psikotik (Peter-drex et al., 2021).

Efek samping dari penggunaan obat benzodiazepine dalam jangka pendek yaitu dapat menyebabkan kantuk disiang hari, pusing, terjadi kelemahan otot dan kehilangan koordinasi ketika berjalan, dan amnesia, sedangkan efek samping jangka panjangnya yaitu dapat meningkatkan terjadinya risiko jatuh, penurunan kognitif, dan meningkatkan risiko terjadinya kematian (Bushnell et al., 2020).

SSRIs (*Selective Serotonin Reuptake Inhibitors*), Indikasi penggunaan obat SSRI yaitu untuk pasien yang mengalami kecemasan. Obat SSRI yaitu fluoxetine, sertraline, fluvoxamine, vilazodone, paroxetine, citalopram, dan eSCitalopram. Mekanisme kerja dari obat ini yaitu terjadinya peningkatan aktivitas reseptor serotonin dengan menaikkan jumlah aminergic neurotransmitter di celah sinaps neuron dengan melakukan penghambatan pada re-uptake aminergic neurotransmitter serta enzim Monoamine Oxidase melakukan penghancuran.

SSNRIs (*Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors*), Obat SSNRIs adalah obat yang digunakan apabila pasien sudah tidak ada respon positif terhadap obat SSRIs. Obat yang masuk dalam golongan SSNRIs antara lain duloxetine, desvenlafaxine, venlafaxine. Mekanisme kerja Obat SSNRIs dengan melakukan penghambatan pada transporter serotonin dan norepinefrin (Garakani et al., 2020).

2.1.9.2 Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan

Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan antara lain *Cognitive Behavioral Therapy*, meditasi, terapi relaksasi nafas dalam, psikoterapi, konseling, terapi suportif, olahraga. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah teknik yang dilakukan dengan mengubah pikiran, perilaku, atau keduanya dari pasien yang memiliki respon emosi tidak adaptif. Terapi ini dalam bentuk terapi ketrampilan jangka pendek. Terapi CBT dapat dilakukan oleh ahli psikiatri atau psikolog yang sudah terlatih atau tersertifikasi (Nakajima et al., 2020). Teknik CBT meliputi psikoedukasi, self monitoring (pemantauan diri), restrukturisasi kognitif dengan mengidentifikasi hal-hal yang menjadi pemicu emosi, paparan kognitif terhadap kekhawatiran atau rangsangan yang ditakuti, paparan situasional, dan praktik pemecahan masalah (Peter-dere et al., 2021).

Meditasi termasuk terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan. Meditasi membutuhkan ketenangan pikiran untuk melakukannya (Saeed et al., 2019). Terapi meditasi bertujuan untuk menyeimbangkan fisik, mental, dan spiritual dengan cara mengolah jiwa sehingga ketenangan jiwa akan didapat dan perasaan cemas akan berkurang (Haris et al., 2019). Salah satu contoh meditasi yaitu terapi mindfulness. Terapi ini dilakukan dengan memfokuskan pada kondisi sadar serta pengalaman masa kini dengan penerimaan (Neff & Garmer, 2018).

Terapi tarik nafas dalam dapat memberikan efek relaksasi sehingga dapat menenangkan. Selain itu, dengan melakukan terapi tarik nafas dalam juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan oksigen dalam darah dan ventilasi paru . Teknik terapi tarik nafas dalam dilakukan dengan cara atur posisi sampai nyaman,

tarik napas dalam dengan hitungan satu, dua, tiga, empat sampai dada mengembang selanjutnya tahan selama tiga sampai lima detik, hembuskan napas secara perlahan melewati hidung. Ketika melakukan harus berkonsentrasi (Dwika et al., 2022)

Psikoterapi merupakan suatu pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan kecemasan melalui intervensi psikologis. Menurut Kamila (2022), psikoterapi atau yang sering disebut sebagai "terapi bicara" dapat menjadi strategi efektif dalam menangani gangguan kecemasan. Terdapat dua jenis utama psikoterapi yang dapat diterapkan dalam konteks ini, yaitu psikoterapi psikiatri yang berfokus pada pendekatan klinis dan psikoterapi keagamaan yang memanfaatkan nilai-nilai spiritual dalam proses penyembuhan.

Selain psikoterapi, konseling juga menjadi metode yang umum digunakan dalam penanganan kecemasan. Konseling merupakan suatu proses yang berlangsung dalam interaksi interpersonal antara individu yang mengalami kecemasan dengan seorang profesional yang memiliki keahlian dalam memberikan dukungan sosial dan psikologis. Dalam praktiknya, terapi suportif sering kali mengadopsi pendekatan psikodinamik untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan individu. Pendekatan ini menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar, terutama keluarga, dalam membantu individu mengelola kecemasan. Selain intervensi psikologis, aktivitas fisik juga berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyarankan agar individu yang mengalami ansietas rutin berolahraga dua hingga tiga kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit per sesi. Aktivitas fisik terbukti dapat membantu menurunkan kadar hormon adrenalin yang berlebih akibat stres dan kepanikan, sehingga memberikan efek relaksasi bagi individu yang mengalaminya.

2.2 Konsep Terapi *Butterfly Hug*

2.2.1 Pengertian

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah cara untuk memeluk diri sendiri yang dapat menciptakan rasa tenang dan berdampak signifikan dalam mengurangi ketegangan, serta meredakan stres dan kecemasan yang dialami individu. Dengan melakukan *butterfly hug*, tubuh akan merasakan ketenangan yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. (Jarero & Artigas, 2018).

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah salah satu teknik yang dapat membantu mengelola emosi dengan cara memeluk diri sendiri dan meyakini melalui pikiran positif bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja (Andiani, 2021). Menurut penelitian PWR Girianto, D Widayati, SS Agusti (2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian metode *butterfly hug* pada tingkat kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya menurut Aulia (2023), *butterfly hug* menjadi pilihan alternatif untuk menenangkan diri dengan memberikan sugesti positif, sehingga individu dapat menghindari pikiran negatif dan terhindar dari situasi yang tidak diinginkan.

2.2.2 Manfaat

Menurut Girianto et al., (2021) *butterfly hug* berpengaruh dalam memberikan stimulasi perhatian ganda, terapi pelukan memiliki dampak positif, seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu mendekatkan dirinya kepada tuhan, mengurangi kekerasan dan menstabilkan perasaan. *Butterfly hug* seperti sebuah pelukan yang menghadirkan manfaat yang besar. Salah satu keunggulan dari *butterfly hug* adalah bahwa teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, sehingga memiliki potensi besar untuk mengurangi kecemasan yang mungkin muncul kapan pun. Kekurangan dari terapi *butterfly hug* dapat dianggap kurang efektif dalam situasi tertentu, seperti pada individu dengan trauma berat, karena dapat memicu ketidaknyamanan emosional dan hanya memberikan tindakan memeluk diri sendiri (Faretta et al., 2022). Manfaat *butterfly hug* sebagai berikut:

2.2.2.1 Mengatasi kecemasan

Rasa khawatir yang berlebihan dalam sesuatu disebut dengan kecemasan. Dengan metode *butterfly hug* ini dapat meminimalkan kecemasan dikarenakan dapat mengontrol pikiran dan membuat tubuh menjadi merasa tenang.

2.2.2.2 Membuat perasaan menjadi jauh lebih baik

Manfaat dari *butterfly hug* ini dapat membuat mood atau perasaan menjadi lebih baik. Dengan metode *butterfly hug* ini mampu menstabilkan senyawa kimia di dalam otak sehingga mengatur suasana hati dan mengurangi stres yang dihasilkan oleh tubuh kita sendiri.

2.2.2.3 Meningkatkan rasa percaya diri

Manfaat dari *butterfly hug* ini dapat membuat lebih percaya diri karena membuat diri menjadi yakin untuk melakukan hal hal yang diinginkan sesuai dengan tujuan

2.2.2.4 Memulihkan trauma

Seperti yang kita ketahui, trauma merupakan kondisi psikologis yang membuat seseorang menjadi mengingat pengalaman dulu yang tidak menyenangkan. Metode *butterfly hug* ini perlahan dapat mengendalikan rasa ketakutan di masa lalu dengan menghilangkan rasa cemas, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat perasaan jauh menjadi lebih tenang

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2023) menunjukkan tingkat stres pre-intervensi terapi *butterfly hug* paling banyak adalah responden dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Tingkat stres post-intervensi terapi *butterfly hug* paling banyak adalah responden dengan tingkat stres normal yaitu sebanyak 25 responden (83,3%) Hasil uji wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,00.

2.2.3 Prosedur pelaksanaan metode *butterfly hug*

Menurut Girianto et al., (2021) Penerapan *butterfly hug* cukup sederhana dan dapat diterapkan untuk semua orang, karena yang diperlukan hanyalah diri kita sendiri., dengan cara sebagai berikut :

2.2.3.1 Mengatur pernapasan dengan menarik nafas perlahan kemudian hembuskan selama beberapa kali, responden harus fokus pada pernapasan diafragma untuk terapi atur pernapasan ini.

2.2.3.2 Pertahankan konsentrasi pada diri, amati emosi apa pun yang muncul, tolak ukur pada diri dan introspeksi diri dalam hal apa pun dan tetap mengatur pernapasan.

2.2.3.3 Menyilangkan tangan di atas dada serta mengaitkan kedua ibu jari seperti simbol kupu-kupu.

2.2.3.4 Mulai mengetuk tangan perlahan pada bahu, bergantian kiri dan kanan, tetap mengetuk selama 30 detik hingga beberapa menit sesuai kebutuhan ketenangan masing-masing.

Butterfly hug adalah metode terapi yang dirancang untuk mengembalikan pikiran ke kondisi rileks (Cagaoan et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam meredakan kecemasan (Girianto et al., 2021) karena sensasi nyaman saat memeluk diri sendiri dapat mengaktifkan LHPA (*Limbic Hypothalamus Pituitary Adrenal axis*) dan merangsang sekresi hormon CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dari hipotalamus. Hal ini kemudian mengaktifkan hormon ACTH (*Adeno Cortico Trophin Hormone*) dan meningkatkan produksi hormon serotonin serta endorfin, yang berkontribusi pada perasaan rileks dan aman

2.3 Teknik Relaksasi Benson

2.3.1 Definisi

Relaksasi benson yaitu relaksasi yang menggunakan teknik pernapasan untuk mengurangi tingkat nyeri, kecemasan, dan stress dan depresi, gangguan tidur, kepatuhan diet dan kualitas hidup pasien. Dalam pemberian terapi relaksasi benson terdapat penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata. Relaksasi benson dapat dilakukan mandiri, bersama-sama atau bimbingan dengan mentor. Susunan kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan dapat menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat. Relaksasi benson

ini dikembangkan oleh Herbert Benson yaitu seorang professor di *Harvard Medical School* (Mustika et al., 2019)

Terapi Relaksasi Benson adalah pengobatan religius yang mengintegrasikan aspek keyakinan agama untuk mencapai relaksasi seluruh otot, mengulangi frasa ritual, dan melibatkan elemen keyakinan dan keyakinan untuk menciptakan berbagai gangguan. Ini adalah upaya untuk memusatkan perhatian dan mendorong respon relaksasi dengan menghilangkan pikiran. Ini lebih dahsyat dari sekedar relaksasi tanpa unsur keyakinan. Relaksasi Benson mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, meredakan sakit kepala, sakit punggung, angina, tekanan darah tinggi, masalah tidur, dan stres (Samsugito et al., 2023)

2.3.2 Prosedur Relaksasi Benson

Langkah-langkah dalam memberikan terapi relaksasi benson menurut Solehati dan Kosasih (2015) dan (Otaghi et al., 2016) adalah :

2.3.2.1 Jelaskan teknik relaksasi Benson dan minta persetujuan klien untuk melakukan teknik relaksasi Benson. Pilih kata atau frase yang menggambarkan keyakinan dan keinginan klien.

2.3.2.2 Atur postur tubuh klien senyaman mungkin duduk atau tidur terlentang selama pikiran klien tidak terganggu. Ini membuat klien merasa tegang dan rileks selama dilakukan teknik relaksasi Benson.

2.3.2.3 Tutup mata anda secara alami. Hindari menutup mata terlalu rapat karena dapat menimbulkan ketegangan dan membuat klien pusing jika membuka mata.

2.3.2.4 Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati satu kata atau kalimat sesuai keyakinan pasien, kalimat yang digunakan berupa kalimat pilihan pasien. Pada saat menarik napas disertai dengan mengucapkan kalimat sesuai keyakinan dan pilihan pasien di dalam hati dan setelah mengeluarkan napas, ucapkan kembali kalimat sesuai keyakinan dan pilihan pasien di dalam hati. Sambil terus melakukan langkah nomor 4 ini, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah.

2.3.2.5 Teruskan selama $\pm$ 10 menit, bila sudah selesai bukalah mata perlahan-lahan.

2.3.3 Manfaat Relaksasi Benson

Manfaat relaksasi Benson, di antaranya membuat seseorang menjadi lebih rileks, bebas dari ancaman, dan menurunkan ketegangan saat mengalami tekanan. Relaksasi Benson mampu menciptakan keadaan seseorang menjadi lebih tenang dan rileks. Pada saat tubuh rileks, maka tubuh akan mengeluarkan respons efek relaksasi (Rohmawati & Murtaqib, 2022). Kelebihan latihan benson ini juga memudahkan perawat untuk melakukan tindakan keperawatan dalam pemberian terapi non farmakologis, selain hemat biaya dan mudah dilakukan juga tidak membutuhkan waktu yang lama. Terapi relaksasi benson biasanya membutuhkan waktu 10-20 menit saja bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping. Kekurangan dari terapi teknik relaksasi Benson pada pasien kecemasan antara lain adalah tidak semua pasien dapat dengan mudah mengikuti teknik relaksasi benson, terutama jika mereka memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi atau relaksasi (Anisah & Maliya, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Mas'adah, 2018) terhadap lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram membuktikan bahwa bahwa relaksasi meditasi Benson secara signifikan meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Teknik ini dilakukan selama 7 hari dengan durasi 10-20 menit per sesi. Mekanisme kerjanya dimulai ketika relaksasi memengaruhi proses berpikir yang kemudian diteruskan ke hipotalamus, merangsang produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF memicu kelenjar pituitari untuk meningkatkan sintesis *proopiomelanocortin* (POMC), yang mendorong produksi enkephalin di medula adrenal. Selain itu, pituitari juga menghasilkan β -endorphin—neurotransmitter yang menciptakan perasaan rileks. Peningkatan kadar β -endorphin dan enkephalin ini mengurangi ketegangan fisik dan emosional, menciptakan perasaan nyaman yang membantu lansia mencapai kualitas tidur yang lebih baik.

Terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan berdasarkan penelitian (P. P. Sari et al., 2024). Karena terapi relaksasi benson dapat mengaktifkan kelenjar pituitary dan otak masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz) sehingga menghasilkan hormon endorphen dan encephalin yang dapat menenangkan. Selain itu, terapi Benson juga dapat menyebabkan turunnya kontraksi otot, menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan memberikan efek vasodilatasi di pembuluh darah yang disebabkan oleh meningkatnya aktivitas saraf parasimpatik (Pardede J. A. et al., 2022).

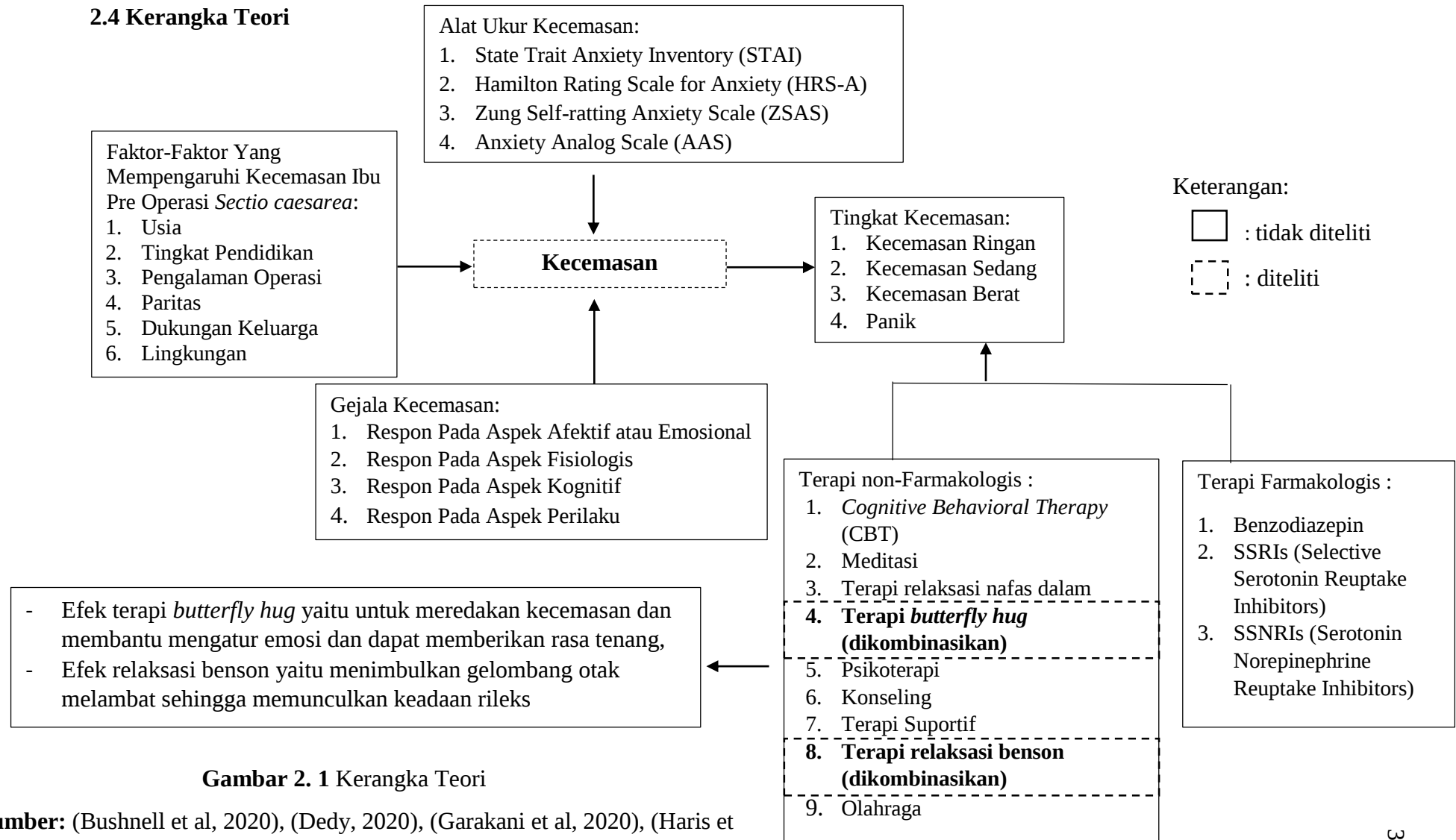
Terapi *butterfly hug* memiliki keunggulan dalam menenangkan pikiran dan emosi. Selain itu, teknik ini terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, yang turut berperan dalam menciptakan rasa tenang. *Butterfly hug* efektif dalam mengurangi kecemasan dan membantu memulihkan perasaan negatif yang timbul setelah mengalami trauma (Arviani et al., 2021). Keunikan *Butterfly hug* terletak pada stimulasi bilateral melalui gerakan tangan yang menyerupai kepakan sayap kupu-kupu, yang berfungsi menstimulasi LHPA (*Limbic Hypothalamus Pituitary Adrenal axis*) dan merangsang pelepasan hormon CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dari hipotalamus. Proses ini kemudian mengaktifkan hormon ACTH (*Adeno Cortico Trophin Hormone*) serta meningkatkan produksi serotonin dan endorfin, yang berkontribusi pada perasaan rileks dan aman (Girianto et al., 2021). Teknik ini juga membantu pemrosesan informasi emosional secara lebih efektif dan mengurangi intensitas pikiran serta perasaan yang mengganggu (Cagaoan et al., 2023). Di sisi lain, keunggulan teknik relaksasi Benson terletak pada fokusnya terhadap pernapasan dan mindfulness, yang menciptakan kondisi relaksasi yang lebih mendalam. Teknik ini juga mampu menurunkan tekanan darah karena latihan pernapasan dalam dan fokus pada pikiran positif dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (Pardede J. A. et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh (Biahimo & Kau, 2025) dengan judul “Efektivitas Pemberian Terapi *Butterfly hug* dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga ” yang melibatkan 22

responden, ditemukan bahwa sebelum terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender diberikan, mayoritas pasien mengalami ansietas sedang sebanyak 7 orang (63,6%), sedangkan ansietas ringan dialami oleh 4 orang (36,4%). Setelah terapi *butterfly hug*, sebagian besar pasien mengalami ansietas ringan sebanyak 8 orang (72,7%), dan sisanya 3 orang (27,3%) tidak menunjukkan gejala ansietas. Pada intervensi aromaterapi lavender, mayoritas pasien mengalami ansietas ringan sebanyak 9 orang (81,8%), sementara 2 orang (18,2%) tidak menunjukkan gejala ansietas.

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh (Hidayanti & Dramawan, 2023) dengan judul “Pemberian Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum *Sectio caesarea* Di RSUD Bima” menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri pada ibu paSCa operasi *sectio caesarea* di RSUD Bima. Hasil studi mengungkapkan penurunan intensitas nyeri, di mana sebelum terapi, sebagian besar pasien mengalami nyeri sedang dengan jumlah 16 orang (53,3%), sementara setelah terapi, jumlah pasien dengan nyeri ringan meningkat menjadi 19 orang (63,3%). Kombinasi antara terapi *Butterfly hug* dan relaksasi Benson sangat efektif untuk mengatasi kecemasan serta membantu proses pemulihan trauma pada individu maupun kelompok, sehingga mampu menenangkan diri. Teknik *Butterfly hug* efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, sedangkan relaksasi Benson menggunakan teknik pernapasan untuk menurunkan nyeri, kecemasan, stres, depresi, dan gangguan tidur. Terapi relaksasi Benson juga melibatkan unsur keyakinan berupa doa atau kalimat dzikir, yang dapat meningkatkan efektivitas pengelolaan stres dan kecemasan. (Effendi et al., 2023).

2.4 Kerangka Teori



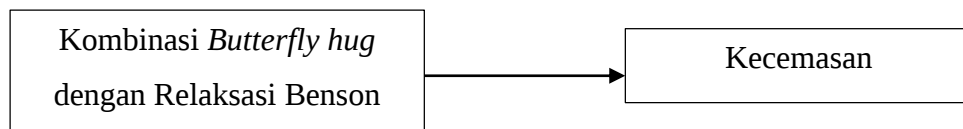
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Bushnell et al, 2020), (Dedy, 2020), (Garakani et al, 2020), (Haris et al 2019), (Rusli & Eli Indawati, 2023), (Trina Anjani, 2018), (Sugiatno, Priyatno & Riyanti, 2017), (Vildayanti et al, 2018)

2.5 Kerangka Konsep

Variabel Independen (bebas)

Variabel Dependen (Terikat)



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

HO : Tidak ada pengaruh terapi *butterfly hug* dan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu *sectio caesarea*.

Ha : Adanya pengaruh terapi *butterfly hug* dan teknik relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan ibu *sectio caesarea*.

2.7 Penelitian Terkait

No.	Judul (Author) Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
1.	<i>Butterfly hug</i> To Reduce Anxiety On Elderly (Girianto et al., 2021)	Untuk mengenai keefektifan <i>butterfly hug</i> pada level kecemasan pada lansia.	Desain penelitian ini adalah desain pra- eksperimenta l dengan pendekatan desain <i>one</i> <i>grup pre-test</i> <i>and post-test</i>	Populasi penelitian sebanyak 60 orang dan sampel sebanyak 18 responden dengan menggunak an <i>purposive</i> <i>sampling</i>	Hasil pre-test menunjukkan bahwa 50,0% responden mengalami kecemasan berat, 50,0% responden mengalami kecemasan sedang. Hasil post-test menunjukkan bahwa 50,0% mengalami kecemasan sedang, 50,0% mengalami kecemasan ringan.
2.	Pengaruh Terapi <i>Butterfly hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023 (Yuliana et al., 2024)	Untuk mengetahui Pengaruh Terapi <i>Butterfly hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre- eksperimen dengan menggunaka n rancangan <i>one grup pre-</i> <i>test and post-</i> <i>test</i>	Sampel dalam penelitian berjumlah 18 responden	Berdasarkan hasil pre- test didapatkan bahwa dari 18 responden yang dijadikan sampel penelitian terdapat 5 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan presentase (27,8%) sedangkan ditingkat kecemasan sedang terdapat 13 responden dengan presentase (72,2%). Berdasarkan hasil post-test menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi kepada 18 responden menunjukkan perubahan tingkat kecemasan, didapatkan hasil 2 responden mengalami kecemasan ringan dengan presentase (11,1%) dan 16 responden tidak ada kecemasan (88,9%)
3.	Pengaruh Terapi <i>Butterfly hug</i> Terhadap	Untuk menganalisis pengaruh terapi	Metode penelitian ini adalah quasi <i>eksperiment</i>	Sampel penelitian ini berjumlah	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan <i>butterfly hug</i>

	Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparotomi (Nadidah et al., 2024)	<i>butterfly hug</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi laparotomi	<i>pre-test and post-test</i> with control grup	41 responden kelompok intervensi dan 41 kelompok kontrol	mengalami kecemasan ringan sebanyak (76,7%) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak (23,3%). Kemudian setelah diberikan <i>butterfly hug</i> pasien memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak (83,3%) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak (16,7%) dengan hasil uji wilcoxon mendapatkan nilai ($p\text{-value } 0.000 \leq \alpha (0,05)$).
4.	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi (Ayu Dekawaty, 2023)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan operasi	Penelitian ini menggunakan metode one grup pre-test and post-test dengan menggunakan dengan menggunakan teknik non probability sampling	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 responden	Berdasarkan hasil yang didapatkan nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi benson dengan mean 26,21, dengan nilai median 26.00 dengan nilai minimal 16, dengan standard deviasi 3,859. Sedangkan Berdasarkan hasil yang didapatkan nilai ratarata kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi benson dengan mean 21,38, dengan nilai median 22.00, dengan nilai minimal 10, dengan standar deviasi 4,068.
5.	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kab. Tangerang (Kurnia Sari et al., 2022)	Untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Instalasi Rawat Inap RSUD Kab. Tangerang	Penelitian ini menggunakan Pre Eksperiment dengan <i>One Grup Pre-test and Post-test</i> dengan <i>Insidental Sampling</i>	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 responden	Berdasarkan hasil penelitian, yaang di dapatkan sebelum diberikan terapi relaksasi benson mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 (45,5%), dan kecemasan sedang sebanyak 12 (54,5%). Setelah diberikan terapi relaksasi benson mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 (100%) dan tidak ada kecemasan sedang.