

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

**PENJELASAN STUDI KASUS**

Judul Studi Kasus : Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 8 Kota Bogor

Peneliti : Puja Cantika

Contact Person : 085723733193

Email : [cantikapuja2003@gmail.com](mailto:cantikapuja2003@gmail.com)

NIM : P17320321031

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III, bermaksud mengadakan studi kasus untuk diketahuinya Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Pada Siswa Yang mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 8 Kota Bogor.

Saya menjamin studi kasus ini tidak akan berdampak negatif pada siapapun. Saya berjanji akan menjunjung tinggi hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh. Hasil studi kasus ini akan dimanfaatkan sebagai masukan bagi institusi pendidikan, tempat studi kasus dalam mengetahui Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Di SMAN 8 Kota Bogor, saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam studi kasus ini.

Bogor, Maret 2024

Penulis

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Setelah diberi penjelasan tentang studi kasus ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan studi kasus untuk diketahuinya Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di SMAN 8 Kota Bogor. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam studi kasus Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di SMAN 8 Kota Bogor.

Bogor, Maret 2024

Penulis

Responden

( Puja Cantika )

(.....)

**KUESIONER A**  
**DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

---

**Petunjuk pengisian:**

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan.
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
3. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, diisi dengan tanda checklist (√).

**A. Identitas Responden**

1. Nama :

2. Usia :

3. Jenis Kelamin :

Laki-laki

Perempuan

4. Pendidikan :

5. Alamat :

6. Pernah mendapatkan informasi mengenai Kecemasan?

Jika pernah, dari mana anda mendapatkan informasi tersebut .

Pernah

Teman

Sekolah

Tidak pernah

Internet

Lainnya: ....

**KUESIONER B**  
**ALAT UKUR KECEMASAN**

---

**KUISIONER UNTUK MENGUKUR KECEMASAN PADA SISWA**  
**DENGAN MENGGUNAKAN KUESIONER SKALA GAD-7**  
**(GENERALIZED ANXIETY DISORDER)**

**Petunjuk :**

1. Seluruh pertanyaan diisi sesuai perasaan yang anda rasakan
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama

Baca dengan teliti pertanyaan berikut dan beri tanda (√) pada kolom yang tersedia dari jawaban atau tanggapan yang paling sesuai menurut anda.

**Kategori :**

0 - 4 = tidak cemas

10 - 14 = cemas sedang

5 - 9 = cemas ringan

15 - 21 = cemas berat

No.	Dalam dua minggu ini apakah anda merasakan hal-hal :	Tidak pernah (0)	Beberapa hari (1)	Lebih dari setengah hari (2)	Hampir setiap hari (3)
1.	Merasa tegang, cemas, dan gelisah mengenai seleksi ujian masuk perguruan tinggi				
2.	Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir (dada berdebar, gemetar, pusing)				

3.	Terlalu mengkhawatirkan banyak hal (kondisi kesehatan, seleksi ujian masuk perguruan tinggi)				
4.	Waktu istirahat yang terganggu (sulit tidur)				
5.	Merasa sangat gelisah sehingga sulit untuk diam				
6.	Menjadi mudah marah, kesal, atau mudah tersinggung				
7.	Merasa sangat takut seolah akan terjadi sesuatu yang mengerikan				

**SOP BUTTERFLY HUG**

<b>“ Standar Operasional Prosedur <i>Butterfly Hug</i> B Siswa Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi ”</b>	
<b>Pengertian</b>	Terapi <i>butterfly hug</i> merupakan terapi pelukan memeluk diri sendiri dengan memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan kecemasan
<b>Tujuan dan Manfaat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi rasa cemas yang dialami responden</li> <li>2. Memberikan ketenangan pada responden</li> <li>3. Membuat responden lebih nyaman dan relaks</li> </ol>
<b>Persiapan alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuisisioner</li> <li>2. Arloji/jam tangan</li> </ol>
<b>Persiapan tindakan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Identifikasi klien dengan memeriksa identitas</li> <li>3. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan</li> <li>4. Melakukan <i>pretest</i> menggunakan lembar observasi dengan mengukur kecemasan menggunakan skala GAD-7</li> <li>5. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya atau menyampaikan sesuatu</li> </ol>
<p><b>Langkah-langkah kegiatan:</b></p> <p><b>1. Fase Orientasi</b></p> <p style="padding-left: 20px;">a. Salam Terapeutik</p>	

- 1) Perkenalkan diri terlebih dahulu dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan
- 2) Tanya perasaan responden dan kesiapan responden mengikuti terapi *butterfly hug*
- 3) Terapi dilakukan selama 10 - 15 menit

## **2. Fase Kerja**

- a. Menganjurkan posisi duduk responden nyaman dan relaks
- b. Menganjurkan responden untuk menyilangkan kedua tangan di dada lalu meletakkan telapak tangan di tulang leher
- c. Meminta responden untuk memejamkan kedua mata dan fokuskan pikiran
- d. Meminta responden untuk menarik nafas dalam sebanyak 3 kali sambil membayangkan hal yang menyenangkan
- e. Menganjurkan responden menepuk-nepuk telapak tangan secara perlahan seperti kepakan sayap kupu-kupu , selanjutnya sambil menepuk pertahankan pernapasan responden tetap tenang dan teratur
- f. Lanjutkan gerakan selama 10 -15 menit sampai merasakan rilaks

## **3. Fase Terminasi**

- a. Kaji respon klien (subyektif dan Obyektif)
- b. Melakukan evaluasi *posttest* menggunakan lembar observasi dengan mengukur kecemasan menggunakan skala GAD-7
- c. Beri kesempatan kepada klien untuk bertanya
- d. Akhiri kegiatan dengan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada responden

## **Dokumentasi :**

Lakukan dokumentasi tindakan dan hasil

### LEMBAR OBSERVASI

---

Tabel tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melakukan terapi *butterfly hug*. Tabel ini diisi dengan ceklis pada kategori mana responden mengalami cemas saat diobservasi sebelum dan sesudah melakukan terapi *butterfly hug*.

No	Responden	Kecemasan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	(Nama)	Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			
2.	(Nama)	Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			
3.	(Nama)	Tidak ansietas			
		Ansietas ringan			
		Ansietas sedang			
		Ansietas berat			



**LEMBAR SURAT IZIN PENELITIAN**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0020/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Sekolah SMAN 8 Kota Bogor  
di-  
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Danam Nanggala Arifin	P17320321011	Penerapan Psikoedukasi guna meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada remaja di SMAN 8 Bogor	SMAN 8 Kota Bogor
Deppy Ferysca Athalia	P17320321012	Penerapan Terapi Asertif Pada Remaja Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di SMAN 8 Kota Bogor	SMAN 8 Kota Bogor
Puja Cantika	P17320321031	Penerapan Terapi Butterfly Hug Bagi Remaja Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMAN 8 Kota Bogor	SMAN 8 Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

**Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes**  
NIP.196404061985031007

27 Maret - 26 April 2024

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan [/wbs.kemkes.go.id](https://wbs.kemkes.go.id) Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



**SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN**



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II  
**SMA NEGERI 8 BOGOR**

Jl. BTN Ciparigi 60 Bogor Utara ☎ : (0251) 8652927  
website: www.sman8kotabogor.sch.id, e-mail: sman08kotabogor@gmail.com  
Kota Bogor – 16157  
NPSN: 20220337

Bogor, 20 Mei 2024

Nomor : 585/PK.03.04.05/SMAN 8  
Sifat : -  
Lampiran : -  
Hal : Balasan telah melaksanakan Praktik

Yth. Ketua Program Studi Politeknik  
Kesehatan Bandung  
di tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan borang surat Izin Praktik Klinik Keperawatan dari Politeknik Kesehatan Bandung pada tanggal 28 Maret 2024, dengan ini kepala SMA Negeri 8 Bogor menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa	NIM	Sasaran/Target Kasus
Danam Nanggala Arifin	P17320321011	Penerapan Psikoedukasi guna meningkatkan pengetahuan Kesehatan mental pada remaja di SMAN 8 Bogor
Deppy Ferysca Athalia	P17320321012	Penerapan Terapi Asertif Pada Remaja Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di SMAN 8 Bogor
Puja Cantika	P17320321031	Penerapan Terapi Butterfly Hug Remaja Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Seleksi Ujian Masuk Perguruan Tinggi di SMAN 8 kota Bogor

Yang bersangkutan telah melaksanakan praktik di SMA Negeri 8 Bogor pada tanggal 27 Maret s.d. 26 April 2024.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



**DOKUMENTASI IMPLEMENTASI**

