

Butterfly Hug untuk menurunkan Gangguan Tidur pada pasien Anemia: Case Report

¹Dewi Jati Satyani*, ²Ignasia Yunita Sari, ³Ganang Agus

¹RS Bethesda Yogyakarta

²STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

sdewijati06@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah <12gd/l *Butterfly Hug* merupakan intervensi nonfarmakologi yang dapat menurunkan gangguan pola tidur pada pasien anemia karena dapat menenangkan dengan keadaan yang tenang seseorang dapat meningkatkan hormon melatonin yang dapat menstimulasi tidur dan menurunkan hormon kortisol. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus dengan pendekatan studi kasus melalui tindakan *butterfly hug* dengan Meminta pasien menyilangkan tangan dengan bentuk memeluk pada lengan atas pasien meminta pasien mensugesti pikiran dengan mengkosongkan pikiran dan membayangkan tempat yang disukai kemudian melakukan teknik nafas dalam dan menepuk-nepuk lengan atas dengan tempo yang lambat ulangi sampai pasien tertidur. Hasil pemberian intervensi adalah gangguan pola tidur menurun dengan pasien berbaring dari 20-30 menit menjadi 5 menit dilakukan selama tiga hari. Saran untuk perawat adalah intervensi ini bisa jadi alternatif non farmakologi untuk menurunkan gangguan pola tidur pada pasien anemia.

Kata kunci : anemia, *butterfly hug*

ABSTRACT

Anaemia is a condition where the number of red blood cells (erythrocytes) or haemoglobin (Hb) levels in the blood (<12gd/l *Butterfly Hug* is a nonpharmacological intervention that can reduce sleep pattern disturbances in anaemic patients because it can soothe with a calm state a person can increase melatonin hormones that can stimulate sleep and reduce the hormone cortisol. The research design used is descriptive quantitative with a case study design with a case study approach through the butterfly hug action by asking the patient to cross their arms in the form of hugging the patient's upper arm asking the patient to suggest thoughts by emptying the mind and imagining a preferred place then doing deep breathing techniques and patting the upper arm with a slow tempo repeat until the patient falls asleep. The result of the intervention was a decreased sleep pattern disorder with the patient lying down from 20-30 minutes to 5 minutes carried out for three days. Advice for nurses is that this intervention can be a non-pharmacological alternative to reduce sleep disturbances in anaemic patients.

Keywords: anaemia, *butterfly hug*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah ($<12\text{gd/l}$) atau tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh (Santika, 2024). Anemia bisa terjadi kepada siapa saja mulai dari anak, remaja hingga dewasa anemia dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari karena anemia dapat menyebabkan lemah, letih, lesu, pusing, gangguan tidur hingga penurunan konsentrasi yang dapat menurunkan produktivitas seseorang. Beberapa penyakit yang dapat menyebabkan penurunan Hb seperti malaria, demam berdarah, perdarahan dan CKD (Cronic Kidney Disiase) (Santika, 2024). Berdasarkan WHO data prevalensi anemia didunia banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria dengan prevalensi global wanita usia 15-49 tahun 29,9% dengan Indonesia sebagai peringkat ke-5 dengan kasus 22,33% didunia dan di asia Indonesia menduduki peringkat ke-4 dengan prevalensi 18,20% (Santika, 2024). Berdasarkan data dari riskesdas 2019 menyatakan secara nasional untuk semua kelompok umur adalah 21,7%. Prevalensi anemia pada perempuan relatif lebih tinggi (23,9%) dibanding laki-laki (18,4%). Berdasarkan lokasi tempat tinggal, prevalensi anemia di perdesaan lebih tinggi (22,8%) dibandingkan di perkotaan (20,6%) (Kemenkes, 2022).

Salah satu dampak dari anemia adalah kesulitan tidur atau beristirahat yang disebabkan oleh kadar hemoglobin yang kurang dimana hal yang mempengaruhi hemoglobin adalah menstruasi, asupan makanan, anamnografi dan kualitas tidur (Hudiyawati & Khairunisa, 2023). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, dapat diukur dari beberapa perspektif seperti jumlah tidur, hambatan untuk tertidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang dapat mengganggu tidur. Kurang tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Purwaningsih & Zulala, 2023).

Cara meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan terapi non farmakologis menurut SIKI salah satu cara dengan melakukan terapi nonfarmakologis merelaksasi tubuh salah satu metodenya adalah dengan *butterfly hug* metode ini adalah dengan cara menyilangkan tangan di dada kemudian menepukkan kedua tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu. Lakukan sambil menarik napas perlahan dan menghembuskannya perlahan dapat mengatur pikiran dan membuat tubuh lebih rileks dari sebelumnya. Tidak hanya mengurangi kecemasan, metode ini juga dipercaya dapat

meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik karena metode ini dapat menyeimbangkan senyawa kimia yang ada dalam otak (Labok, 2024).

METODE

Penelitian dilakukan dengan studi kasus yang memaparkan suatu masalah keperawatan yang terperinci dengan pengambilan data yang akurat dari berbagai informasi. Metode penyusunan studi kasus ini dengan menggunakan pendekatan proses Asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan di ruang bangsal di salah satu RS di Yogyakarta

HASIL

a. Tipe intervensi

Pemberian *butterfly hug* diberikan pada pasien dengan anemia dengan kadar hemoglobin <12 g/dL. Peneliti melakukan penilaian gangguan kualitas tidur dengan kuesioner PSQI pada sebelum dilakukan intervensi dan evaluasi setiap hari dengan kuesioner PSQI.

b. Administrasi intervensi

Penulis melakukan intervensi *butterfly hug* pada jam tidur siang jam 11 untuk mendapatkan hasil yang akurat. *Butterfly Hug* yang dapat dilakukan sebelum pasien tertidur dengan langkah:

- 1) Meminta pasien menyilangkan tangan dengan bentuk memeluk pada lengan atas pasien.
- 2) meminta pasien mensugesti pikiran dengan mengkosongkan pikiran dan membayangkan tempat yang disukai
- 3) kemudian melakukan tehnik nafas dalam.
- 4) Menepuk-nepuk lengan atas dengan tempo yang lambat
- 5) Ulangi sampai pasien tertidur.

c. Outcome

Hasil dari pengkajian kualitas tidur yang dilakukan dengan kuesioner PSQI didapatkan hasil skor 11 dengan interpretasi kualitas tidur kurang. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan hasil PSQI 11 dengan interpretasi sama. dengan waktu berbaring 15 menit dan pada hari kedua waktu berbaring pasien 10 menit dengan hasil skor PSQI tetap

11 dengan interpretasi kualitas tidur kurang dan pada hari ketiga saat dievaluasi untuk waktu berbaring 5 menit. Hasil dari *Butterfly hug* yang sudah dilakukan pada 3 hari didapatkan hasil bahwa pasien mengalami penurunan waktu saat berbaring yang dikarenakan pasien lebih tenang sebelum tidur.

1. Respon pasien pada hari pertama dilakukan intervensi masih bingung dengan instruksi yang diberikan kemudian diulangi lagi pada siang hari jam 13.00 WIB setelah makan siang pasien lebih rileks dan memahami namun tepukan yang dilakukan masih tidak konsisten kadang cepat kadang lambat pada intervensi ini pasien merasa mengantuk pada menit ke 15 setelah dilakukan intervensi.
2. Pada hari kedua pasien lebih lancar dalam melakukan terapi *butterfly hug* pasien lebih bisa mengkosongkan pikiran dan menarik nafas dengan bertahap dan tepukan yang dilakukan sudah konstan dengan 1 detik tiap tepukan pasien mengatakan mengantuk setelah dilakukan intervensi pada menit ke 10 setelah dilakukan intervensi kemudian pasien tertidur.
3. Pada hari ketiga 2 november 2024 dilakukan intervensi maka didapatkan hasil pasien dapat melakukan secara mandiri dan pada menit ke 5 pasien mengatakan mengantuk dan tertidur.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 31 Oktober 2024 - 2 November 2024 menunjukkan kualitas tidur pada pasien tetap dengan hasil evaluasi skor PSQI sebelumnya 11 tetap menjadi 11 namun *butterfly hug* ini dapat meningkatkan rasa relaks pada pasien sebelum tidur yang dapat meningkatkan kualitas tidur secara bertahap hal ini sesuai dengan (Hutagalung et al., 2022) faktor penting kemampuan diri sendiri untuk merasa relaks sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur karena dapat meningkatkan hormon melatonin yang dapat menstimulasi tidur dan menurunkan hormon kortisol yang menyebabkan terjaga (Ramadania et al., 2024). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, dapat diukur dari beberapa perspektif seperti jumlah tidur, hambatan untuk tertidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang dapat mengganggu tidur. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ada 4 (empat), yaitu: faktor psikologis, faktor fisik, faktor lingkungan dan faktor gaya hidup (Purwaningsih & Zulala, 2023). Pada kasus ini pasien anemia dengan Hb 8,0 g/dL memiliki gangguan tidur atau

penurunan kualitas tidur hal ini sejalan dengan (Beno et al., 2022) menyatakan bahwa semakin rendah kadar hemoglobin semakin buruk pula kualitas tidurnya, demikian sebaliknya semakin tinggi kadar hemoglobin semakin baik kualitas tidurnya. Sebagaimana fungsi dari hemoglobin adalah untuk membantu mengangkut oksigen menuju sel-sel tubuh yang dapat digunakan untuk proses tubuh secara fungsional, rendahnya oksigen dalam tubuh menyebabkan sel darah merah yang berikatan dengan oksigen tidak terbentuk sempurna sehingga hemoglobin dalam darah rendah

SIMPULAN DAN SARAN

Pada intervensi *butterfly hug* ini didapatkan hasil:

1. Terdapat penurunan gangguan pola tidur pada pasien dengan anemia setelah dilakukan terapi *butterfly hug* karena pasien lebih rileks.
2. Penurunan waktu berbaring pada hari pertama dari 20-30 menit menjadi 10 menit dan pada hari kedua menjadi 5 menit berbaring.

Penulis berharap hasil dari studi kasus ini dapat digunakan sebagai alternatif edukasi pada keluarga dan pasien yang dilakukan oleh rumah sakit untuk mengatasi gangguan pola tidur yang dapat dilakukan secara mandiri dalam mengatasi gangguan pola tidur pasien anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan RS Bethesda Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA LANSIA. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hudiyawati, D., & Khairunisa, S. (2023). *Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan*. 17(1), 153–164. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru.

- Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.
<https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Kemenkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemenkes RI*, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Labok, M. J. (2024). *Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Pada Ibu Primigravida Dengan Preeklamsia Yang Mengalami Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Pasir Panjang*. 6.
- Purwaningsih, & Zulala, N. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287–294.
- Ramdhiani, S. (2023). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(November 2022), 1–21.