

**PENGARUH *BUTTERFLY HUG* DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN
PRAKTIKUM DI SMKS EKATAMA**

Pekanbaru, Februari 2025

Firzi Amalia¹, Yeni Devita², Emul Yani³, Fitry Erlin⁴.

Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

email:virziamalia0701@gmail.com,yenidevita@payungnegeri.ac.id

,
emulyaniemulyani@gmail.com , fitryerlin@gmail.com

Sitasi:

Amalia, F. (2025). Pengaruh *Butterfly Hug* dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa yang akan menghadapi Ujian Praktikum di SMKS Ekatama Pekanbaru. Jurnal Kesehatan.

No wa author (wajib): 0813-7809-9505

xiv + 47 halaman + 5 tabel + 1 skema + 16 lampiran

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum di kalangan remaja prevalensi gangguan kecemasan meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir, pada remaja menjadi salah satu kelompok yang paling terpengaruh. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu perkembangan social, akademis, dan emosional. Kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama pada hal-hal baru yang biasanya sering di alami oleh remaja, Oleh karena itu diberikan terapi non-farmakologis seperti Terapi *Butterfly Hug* untuk memulihkan dan membantu menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan lebih relaks dan nyaman. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian praktikum di SMKS Ekatama Pekanbaru. Metode penelitian yaitu menggunakan desain *quasy eksperimental* dengan rancangan *two group pre-test-posttest design*. Penelitian dilakukan tanggal 19 Februari- 22 Februari 2025, Subjek penelitian adalah remaja kelas X, dan XI SMK dengan rentang usia 16 – 18 tahun berjumlah 36 orang, Teknik sampling yang digunakan *Non Probability Sampling*. Instrument yang digunakan adalah *Zung Self Rating Anxiety Scale (Zhas)*. Hasil penelitian menunjukkan rerata nilai sebelum dan sesudah intervensi kelompok intervensi dengan selisih nilai kelompok intervensi dengan selisih nilai - 19,72 dan kelompok kontrol sebesar 7,5. Dan hasil wilxocon pada kelompok control ($p=0.003$) dan kelompok intervensi ($p=0,000$). Pada uji *mann whitneyy* didapatkan hasil ,000 artinya adanya pengaruh *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian praktikum ($p=0,003$). Kesimpulan *Butterfly hug* berpengaruh terhadap kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian praktikum di SMKS Ekatama Pekanbaru.

Kata kunci : *Butterfly Hug*, kecemasan, siswa

THE EFFECT OF *BUTTERFLY HUG* IN REDUCING ANXIETY LEVELS IN STUDENTS WHO WILL FACE PRACTICAL EXAMS AT SMKS EKATAMA PEKANBARU, FEBRUARY 2025

Firzi Amalia¹, Yeni Devita², Emul Yani³, Fitry Erlin⁴

Nursing Student, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

email: virziamalia0701@gmail.com

Sitasi:

Amalia, F. (2025). The Effect Of *Butterfly Hug* in Reducing Anxiety Levels In Students Who Will Face Practical Exams At SMKS Ekatama Pekanbaru

xiv + 47 pages + 5 tables + 1 scheme + 16 attachments

Abstract:

Anxiety is a common mental health problem among adolescents, with a significant increase in anxiety disorders over the past few decades. Adolescents are one of the most affected groups. Prolonged anxiety can disrupt social, academic, and emotional development. Anxiety is a natural part of human life, especially when faced with new experiences, which are common among adolescents. Therefore, non-pharmacological therapies such as *Butterfly Hug* Therapy are given to recover and help eliminate feelings of anxiety and make feelings more relaxed and comfortable. The purpose of this study was to determine the effect of *Butterfly Hug* on reducing anxiety levels in students who will face practical exams at SMKS Ekatama Pekanbaru. The research method used a *quasi-experimental design* with a *two-group pretest-posttest design*. The study was conducted from February 19 to February 22, 2025. The research subjects were adolescents in grades X and XI of SMK, with an age range of 16-18 years, totaling 36 people. The sampling technique used was Non-Probability Sampling. The instrument used was the *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZHAS)*. The results showed an average score before and after intervention in the intervention group with a difference in scores of -19.72 and the control group of 7.5. And the results of the Wilcoxon test in the control group ($p = 0.003$) and the intervention group ($p = 0.000$). The *Mann Whitney* test results showed a value of 0.000, indicating the effect of *Butterfly Hug* on reducing anxiety levels in students who will face practical exams ($p = 0.003$). In conclusion, *Butterfly Hug* has an effect on reducing anxiety in students who will face practical exams at SMKS Ekatama Pekanbaru."

Keywords: *Butterfly Hug*, Anxiety, Students