

ABSTRAK

PENGARUH *BUTTERFLY HUG THERAPY* TERHADAP KECEMASAN SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 PURWOKERTO

*Salsabila Nisrina Rohadatul 'Aisyi'*¹, *Mekar Dwi Anggraeni*², *Lutfatul Latifah*³

Latar Belakang: Kecemasan merupakan keadaan yang ditandai dengan kehilangan kenyamanan. Kecemasan akan mengganggu kerja hipotalamus sehingga akan memengaruhi cara kerja hormon menjadi tidak seimbang dan menyebabkan kadar serotonin di otak menurun. Tindakan pemberian *butterfly hug therapy* merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan saat *premenstrual syndrome*.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *quasy experiment pretest and posttest with control group*. Jumlah sampel penelitian yaitu 46 responden dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 23 responden yang didapat melalui *teknik random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Intervensi yang diberikan berupa *butterfly hug therapy* dengan melakukan sebanyak tiga kali selama tiga hari berturut-turut ketika mengalami kecemasan sedang dengan skor 45-59 saat *premenstrual syndrome*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil: Hasil penelitian pada analisis *Wilcoxon* menunjukkan hasil yaitu terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan sebelum dan sesudah melakukan *butterfly hug therapy* pada kelompok intervensi $p=0,000 < 0,05$. Pada analisis *Mann Whitney* menunjukkan hasil yaitu terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan sesudah melakukan *butterfly hug therapy* antara kelompok intervensi dan kontrol $p=0,000 < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *butterfly hug therapy* terhadap kecemasan saat *premenstrual syndrome*

Kata kunci: *Butterfly Hug Therapy*, Kecemasan, *Premenstrual Syndrome*, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF BUTTERFLY HUG THERAPY ON ANXIETY DURING PREMENSTRUAL SYNDROME IN ADOLESCENT GIRLS AT SHS 2 PURWOKERTO

Salsabila Nisrina Rohadatul 'Aisyi', Mekar Dwi Anggraeni², Lutfatul Latifah³

Background: Anxiety was a condition characterized by loss of comfort. Anxiety disrupted the work of the hypothalamus, which affected the way hormones worked, causing an imbalance and decreasing serotonin levels in the brain. Giving butterfly hug therapy was one of the non-pharmacological therapies that could be used to reduce anxiety during premenstrual syndrome.

Methods: This study used a quantitative approach with a quasy experiment pretest and posttest with a control group. The research sample consisted of 46 respondents, with each group comprising 23 respondents, obtained through random sampling. The instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). The intervention given was in the form of butterfly hug therapy, carried out three times for three consecutive days when experiencing moderate anxiety with a score of 45-59 during premenstrual syndrome. The data analysis used the Wilcoxon and Mann Whitney tests.

Results: The results of the Wilcoxon analysis showed that there was a significant difference in anxiety scores before and after the butterfly hug therapy in the intervention group $p=0.000 < 0.05$. The Mann Whitney analysis showed that there was a significant difference in anxiety scores after the butterfly hug therapy between the intervention and control groups $p=0.000 < 0.05$.

Conclusion: There was an effect of butterfly hug therapy on anxiety during premenstrual syndrome.

Keywords: Adolescence, Anxiety, Butterfly Hug Therapy, Premenstrual Syndrome

