

Edukasi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja

Rani Purwani^{*1}, Yona Sari ², Titin Apriyani ³, Vika Tri Zelharsandy ⁴, Tiara Fatrin ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

Penulis korespondensi : Rani Purwani
E-mail : ranipurwani10@gmail.com

Diterima: 25/01/2026 | Direvisi: 30/01/2026 | Disetujui: 31/01/2026 | © Rani Purwani, Yona Sari, Titin, et al.

ABSTRAK

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar, berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah. Ada beberapa cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu Butterfly Hug. Pengabdian yang dilakukan ini memiliki tujuan yaitu memberikan pemahaman serta praktek mengenai cara dan efek dari Butterfly Hug sehingga remaja secara mandiri bisa melakukannya di rumah dalam mengurangi tingkat stres. Di wilayah SMAN 2 muara sugihan masih banyaknya remaja yang mengalami stress terutama pada saat akan menghadapi ujian dikelas. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi penyuluhan kesehatan tentang Butterfly Hug yang terdiri 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan mayoritas peserta mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan edukasi tentang manfaat Butterfly Hug. Oleh karena itu, edukasi direkomendasikan sebagai bentuk promosi kesehatan salah satunya tentang efek Butterfly Hug dalam menurunkan tingkat stres terutama pada remaja dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat.

Kata kunci: Butterfly Hug, Remaja, Stres

ABSTRACT

Adolescents have a significant potential for problems. Biologically, adolescents can be categorized as adults, but mentally, they are still searching for their identity, leading to emotional turmoil. Stress is a word used by individuals as they navigate life's activities and experience tension in the face of challenges. Several methods can be used to reduce stress, including the Butterfly Hug. This community service program aims to provide an understanding and practice of the Butterfly Hug technique and its effects, enabling adolescents to independently practice it at home to reduce stress. In the SMAN 2 Muara

Sugihan area, many adolescents still experience stress, especially when facing exams. The purpose of this community service program is to provide health education about the Butterfly Hug, consisting of three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results of this community service activity showed that most participants experienced reduced stress levels after being educated about the benefits of the Butterfly Hug. Therefore, education is recommended as a form of health promotion, including the effects of the Butterfly Hug in reducing stress levels, especially in adolescents, and improving the quality of health services in the community.

Keywords: *Butterfly Hug, Adolescents, Stress*

PENDAHULUAN

Masa remaja penuh dengan perubahan, diantaranya adalah perubahan fisik akibat dari peningkatan hormon, perubahan proses pemikiran yang luas dan abstrak, perubahan kehidupan sosial dalam kelompok dan teman baru. Semua perubahan ini terjadi secara serentak dalam remaja dan melibatkan emosi sehingga remaja perlu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan cara yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya (Siraj, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja yaitu masyarakat dalam jarak usia 10 hingga 20 tahun dengan adanya batas pada usia remaja yaitu membagi batas usia tersebut menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir 15 tahun hingga 20 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan masyarakat yang berusia 10 hingga 18 tahun, berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan seseorang yang sedang dalam rentang usia 10-24 tahun dan belum memiliki status menikah (Jasny et al., 2019).

Remaja Memiliki potensi terjadinya permasalahan yang cukup besar, berdasarkan tolak ukur biologis remaja memang dapat dikategorikan dewasa namun secara mental remaja sebenarnya masih mencari identitas sehingga mengalami gejala mental. Remaja mengalami kekacauan mental akan mudah untuk menunjukkan perilaku yang terlihat menyimpang dari perilaku yang wajar, hal ini dapat dikaitkan masa remaja merupakan peluang akhir bagi seseorang untuk mencapai perkembangan mental yang terbaik sehingga perlu diselesaikan dengan baik (Estuningtyas, 2018). Berdasarkan WHO prevalensi kejadian stres sangat tinggi dimana hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres dan menjadikannya penyakit peringkat ke-4 di dunia. Sebuah Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive penduduk Inggris sebanyak 487.000

orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014, didapatkan bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Austrianti et al., 2019).

Data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan stress pada usia diatas 15 tahun mencapai 6,1% atau setara dengan 11 juta penduduk di Indonesia, berdasarkan menurut data Nasional Riskesdas menunjukan Palembang mencapai 9% dengan urutan tertinggi kedua di Daerah Sumatera Selatan (RISKESDAS, 2018). Dalam kehidupan remaja yang semakin kompleks, remaja cenderung mengalami stres bila kurang mampu dalam mengadaptasikan keinginan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Segala macam bentuk stres pada dasarnya ditimbulkan oleh kurangnya pengertian akan keterbatasan dirinya yang jika tidak mampu untuk melawan keterbatasan tersebut dapat menimbulkan frustrasi, permasalahan, gelisah, serta rasa bersalah yang merupakan ciri-ciri stres (Rasmun, 2013).

Stres merupakan kata yang diucapkan seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya dan mengalami suatu ketegangan dalam menghadapi masalah (Chandra, 2019). Beban stres yang berlebihan dapat menimbulkan tanda-tanda stres fisik dan mental seperti sedih, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, perasaan takut dan tubuh gemetar, serta stres jangka panjang dapat mempengaruhi adaptasi stres seseorang dan menimbulkan karakter negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas, dan penyalahgunaan NAPZA (Rachmah dan Rahmawati, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya melakukan penelitian dengan judul tingkat stres berhubungan dengan perolehan tugas perkembangan pada remaja dengan menggunakan desain penelitian studi korelasi pada sampel remaja kelas VII di salah satu SMP Swasta di Bantul menggunakan instrumen PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan kuesioner tugas perkembangan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa stres pada remaja (77,8%) memiliki tingkat stres sedang (20,8%) responden mengalami stres dalam kategori rendah dan (1,4%) responden memiliki tingkat stres tinggi dan pencapaian tugas perkembangan pada remaja didapatkan bahwa (88,9%) tercapai dan (11,1%) tidak tercapai sehingga

hasil penelitian didapatkan ada hubungan stres dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja (Khasanah, 2021).

Ditemukan ada beberapa penelitian cara untuk mengurangi tingkat stres diantaranya yaitu *Butterfly Hug* karena dapat menenangkan diri tanpa obat dan media lain yang diperlukan. *Butterfly Hug* termasuk teknik untuk stabilisasi emosi agar dapat mengontrol emosi dalam diri secara mandiri dengan tenang. Manfaat *Butterfly Hug* bagi tubuh dapat dipercaya dapat mengurangi rasa tidak nyaman, menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa kepercayaan diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Girianto et al., 2021).

Penelitian sebelumnya telah melakukan metode *Butterfly Hug* yang dilakukan oleh lansia di UPT PSTW Jombang selama 1 minggu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Butterfly Hug* terhadap stress pada remaja, dengan memakai metode penelitian Pre-Experimental design dengan pendekatan one group pre and post test design. Populasi penelitian tersebut sebanyak 60 orang dan sampel 18 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling, didapatkan hasil p-value 0,003 dari 0,5 yang artinya ada pengaruh *Butterfly Hug* terhadap tingkat stress pada lansia (Girianto et al., 2021).

Berdasarkan penjabaran diatas sehingga dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berbentuk edukasi, simulasi mengenai gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja. Pengabdian masyarakat dilakukan guna memberikan pemahaman dan simulasi tentang *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja agar bisa melakukan secara mandiri dirumah. Lokasi pengabdian masyarakat dilakukan di SMAN 2 Muara Sugihan. Identifikasi masalahnya, masih banyak remaja yang mengalami stres pada saat akan menghadapi ujian disekolahnya, terutama saat akan menghadapi ujian dikelas. Hal itu disebabkan remaja yang belum mengetahui manfaat dari gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres. Solusi dari permasalahan tersebut adalah menyelenggarakan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai manfaat dan simulasi *Butterfly Hug*.

METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan di SMAN 2 Muara Sugihan. Sasaran pada kegiatan ini adalah Remaja di SMAN 2 Muara Sugihan yang akan melaksanakan ujian dikelas. Peserta

pada pengabdian ini mempertimbangkan pada prioritas kebutuhan peserta serta kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di SMAN 2 Muara Sugihan. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan Power Point yang di presentasikan mengenai materi mengenai gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja.
2. Lefleat : membagikan lefleat tentang edukasi gerakan *Butterfly Hug*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan: koordinasi bersama mitra, persiapan alat, bahan, undangan serta administrasi.
2. Pelaksanaan: penyuluhan dilakukan melalui presentasi materi power point, dan pembagian lefleat.
3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan dilakukan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 remaja yang akan menghadapi ujian di SMAN 2 Muara Sugihan. Peserta yang hadir begitu antusias yang ditandai dengan memperhatikan pada materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi peserta yang begitu aktif dalam mengisi kuesioner yang diberikan. Acara pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Agustus 2025 di SMAN 2 Muara Sugihan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Yang pertama tim pengabdian bertemu secara langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai manfaat gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja serta pentingnya melakukan praktik mandiri dirumah dalam penerapan gerakan *Butterfly Hug* selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada remaja guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada remaja.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi *Butterfly Hug*

Harapan setelah tim memberikan sosialisasi tentang edukasi *Butterfly Hug* bertujuan agar remaja dapat mengetahui dan memahami apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar remaja mengetahui manfaat gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres. Dalam proses memberikan edukasi tim pengabdian mengharapkan remaja mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan gerakan *Butterfly Hug* dan dapat mengimplementasikannya disekolah maupun dirumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang manfaat gerakan *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 2 Muara Sugihan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai manfaat *Butterfly Hug*. Tapi untuk meningkatkan keterampilan remaja agar lebih paham tentang pelaksanaan *Butterfly Hug*, tidak dapat dilakukan hanya satu kali melalui penyuluhan dan edukasi saja, sehingga diperlukan sosialisasi yang berkelanjutan oleh pihak sekolah terkait dan pihak lainnya sehingga remaja memiliki pengetahuan maupun keterampilan yang cukup kemudian remaja mampu dan percaya diri melakukan gerakan *Butterfly Hug* secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan, Pimpinan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kepala LPPM STIKES Abdurahman Palembang, Kepada SMAN 2 Muara

Sugihan serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Austrianti, rifka; Andayani, Rifka putri. 2019. "Jurnal Abdimas Saintika." Jurnal Abdimas Saintika
1(1): 1-8.

Estuningtyas, Retna Dwi. 2018. Kesehatan Jiwa Remaja. pertama. Yogyakarta: Psikosain.

Girianto, Pria Wahyu Romadhon, Dhina Widayati, and Syahdila Sabrina Agusti. 2021. "Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly." Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery) 8(3): 295-300.

Jasny, E., H. Amor, and A. Baali. 2019. "Mothers' Knowledge and Intentions of Breastfeeding in Marrakech, Morocco." Archives de Pediatrie 26(5): 285-89. 40

Khasanah, N. (2021). Peningkatan Pemahaman Pola Makan Sehat Untuk Keluarga Selama Pandemi Covid 19 .Jurnal Abdimas , Volume7 No.3 207.

Rachmah, Ertanti, and Teti Rahmawati. 2019. "Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja." Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 10(2): 595-608.

Rasmun. 2013. Stres, Koping Dan Adaptasi. Pertama. Jakarta: CV. Sagung Seto. RISKESDAS. 2018.

Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018 I. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf

Siraj, Saedah. 2020. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. pertama. ed. Nur Asri. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.