

PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA

The Effect of Butterfly Hug Therapy on Anxiety Levels Among Adolescents

Chandra Paksi Hadi Purnomo¹, Bagus Rahmat Santoso², M. Sandi Suwardi¹, M. Sobirin Mohtar²

1. Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
2. Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Riwayat artikel

Diajukan: 20 Mei 2026

Diterima: 10 Juni 2026

Penulis Korespondensi:

- Chandra Paksi Hadi Purnomo
- Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia

- email:

desynh94@gmail.com

Kata Kunci: Butterfly Hug; Kecemasan; Remaja; Terapi Non Farmakologis

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *butterfly hug*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 77 remaja kelas XI dan XII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)* sebelum dan sesudah pemberian terapi *butterfly hug*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan remaja setelah diberikan terapi *butterfly hug*. Uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Terapi *butterfly hug* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Implikasi keperawatan dari penelitian ini adalah perawat komunitas dan perawat sekolah dapat mengimplementasikan terapi *butterfly hug* sebagai intervensi keperawatan mandiri yang mudah, aman, dan efektif dalam mengatasi kecemasan pada remaja di tatanan praktik keperawatan komunitas maupun keperawatan sekolah.

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase that is vulnerable to various mental health problems, one of which is anxiety. A non-pharmacological intervention that can be independently applied to reduce anxiety is the *butterfly hug* therapy. This study aims to determine the effect of *butterfly hug* therapy on anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 3 Palangka Raya. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 77 adolescents from grades XI and XII, selected using stratified random sampling. Anxiety levels were measured using the *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)* questionnaire before and after the administration of *butterfly hug* therapy. Data analysis was performed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results showed a decrease in adolescent anxiety levels after receiving *butterfly hug* therapy. Statistical analysis indicated a p -value < 0.05 , signifying a significant difference between anxiety levels before and after the intervention. *Butterfly hug* therapy has a significant effect in reducing anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 3 Palangka Raya. The nursing implications of this study are that community nurses and school nurses can implement *butterfly hug* therapy as an independent nursing intervention that is easy, safe, and effective in managing anxiety among adolescents in community nursing and school nursing practice settings.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak yang ditandai dengan adanya perubahan baik secara fisik maupun secara psikis (Astuti, 2024). Pada usia remaja banyak sekali permasalahan-permasalahan yang muncul antara lain masalah fisik atau penampilan, gangguan makan, stres, depresi, *bullying* atau *cyberbullying*, kecanduan gawai, merokok, minuman keras, obesitas dan masalah akademis (Fadila, 2024).

Data demografi menunjukkan bahwa secara global, remaja berjumlah 1,3 miliar jiwa atau 16 persen dari populasi dunia (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, jumlah remaja mencapai 67 juta jiwa pada tahun 2020 atau 24 persen dari total penduduk, meskipun mengalami sedikit penurunan menjadi 66,5 juta jiwa pada tahun 2023. Sementara itu, di Kalimantan Tengah tercatat sebanyak 713.094 jiwa remaja pada tahun 2020, yang setara dengan satu persen dari jumlah remaja nasional (Badan Pusat Statistik, 2020).

Permasalahan remaja sering dialami beberapa tahun terakhir dan selalu terjadi peningkatan, yaitu kesehatan mental seperti depresi, stres, cemas, kehilangan jati diri dan masih banyak lagi. Kecemasan adalah suatu kondisi perasaan seseorang yang timbul ketika khawatir atau takut akan sesuatu (UNICEF, 2022). Perasaan cemas ini akan perlahan membaik kemudian merasa lebih tenang dan nyaman. Kecemasan dapat diartikan juga sebagai suatu kondisi di mana seseorang merasakan khawatir, gugup, atau takut ketika berhadapan dengan situasi yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi ke depannya (Putri & Savitri, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa secara global, sebanyak 9,9 persen remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kecemasan (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja tercatat jauh lebih tinggi berdasarkan survei yang dilakukan oleh I-NAMHS pada tahun 2022, yakni mencapai 26,7 persen atau setara dengan 1.514 remaja dari total 5.664 responden yang disurvei. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling lazim atau paling sering terjadi di kalangan remaja dibandingkan dengan gangguan mental lainnya seperti depresi, stres pasca-trauma, gangguan perilaku, serta masalah terkait pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Wahdi *et al.*, 2022). Tingkat kecemasan yang tinggi pada anak dan remaja berpotensi menghambat proses belajar, menurunkan konsentrasi, mengganggu interaksi sosial, serta mengurangi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan. Keadaan ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kualitas hidup individu di kemudian hari.

Banyak terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan antara lain terapi musik, terapi relaksasi, terapi perilaku kognitif, terapi hipnosis, dan masih banyak lagi terapi yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah terapi *butterfly hug*.

Terapi *butterfly hug* merupakan terapi non-farmakologis yang dapat diimplementasikan secara mandiri ketika seseorang merasakan gejala kecemasan. Terapi ini memiliki keyakinan bahwa tubuh dapat menyembuhkan atau memulihkan diri secara alami melalui afirmasi positif (Astuti, 2024). Terapi ini juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan memberikan rasa tenang, aman, dan nyaman yang dapat mengurangi gangguan kecemasan. Penelitian tentang terapi *butterfly hug* pada remaja di Indonesia masih sangat terbatas, khususnya di wilayah Kalimantan Tengah. Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas terapi ini, lokasi dan karakteristik sosial-budaya remaja yang berbeda dapat mempengaruhi hasil intervensi. Selain itu beberapa penelitian terdahulu melakukan terapi *butterfly hug* dengan kombinasi terapi lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi *butterfly hug* dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Selain itu juga penelitian ini menganalisis pengaruh terapi *butterfly hug* dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental dan dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA Negeri 3 Palangka Raya perwakilan dari kelas XI dan XII tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah 96 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 77 orang responden menggunakan rumus slovin. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i yang duduk di kelas XI dan XII SMA Negeri 3 Palangka Raya tahun ajaran 2025/2026, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), mengalami kecemasan ringan hingga berat berdasarkan hasil pretest dengan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS), serta mengikuti dan memahami seluruh rangkaian intervensi terapi *butterfly hug*. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa/i yang sedang menjalani terapi psikologis atau pengobatan medis untuk gangguan kecemasan saat penelitian berlangsung, tidak dapat hadir secara penuh dalam proses pretest, intervensi, dan posttest, mengalami kondisi kesehatan fisik atau mental yang mengganggu keterlibatannya dalam kegiatan terapi, serta mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS). Analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918. Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil reliabel 0,829. Penelitian ini telah lulus etik oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia dengan nomor 674/KEP-UNISM/VIII/2025.

HASIL

Data penelitian yang diperoleh akan disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	36,4
Perempuan	49	63,6
Kelas		
Kelas 11	39	50,6
Kelas 12	38	49,4

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, yaitu dengan jumlah laki-laki 28 responden (36,4%) dan perempuan 49 responden (63,6%). Kemudian distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas, yaitu 39 responden untuk kelas 11 (50,6%) dan 38 responden untuk kelas 12 (49,4%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sebelum Terapi		
Tidak Cemas	0	0
Kecemasan Ringan	47	61,0
Kecemasan Sedang	30	39,0
Kecemasan Berat	0	0
Sesudah Terapi		
Tidak Cemas	37	48,1
Kecemasan Ringan	36	46,8
Kecemasan Sedang	4	5,2
Kecemasan Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan, yaitu tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *butterfly hug* sebanyak 47 responden mengalami kecemasan ringan (61%) dan 30 responden mengalami kecemasan sedang (39%). Kemudian untuk tingkat kecemasan sesudah terapi sebanyak 37 responden mengalami tidak cemas

(48,1%), 36 responden mengalami kecemasan ringan (46,8%), dan 4 responden mengalami kecemasan sedang (5,2%).

Tabel 3. Uji *Wilcoxon*

	Pre-Test Post-Test
Z	-5.912
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0,001

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $Z=-5.912$ dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $=<0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *butterfly hug*.

Tanda negatif pada nilai Z menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada saat *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Dengan demikian, H_a diterima karena terapi *butterfly hug* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya

PEMBAHASAN

Hasil sebelum diberikan terapi menjelaskan bahwa rata-rata remaja mengalami tingkat kecemasan ringan dan sedang selama disekolah. Selama di sekolah secara tidak langsung remaja dapat mengalami gangguan kecemasan terutama ketika mereka mengalami hal-hal seperti disuruh maju untuk presentasi, mengerjakan soal di depan, mempraktikkan sesuatu dan masih banyak lagi. Penyebab tersebut membuat remaja mengalami kecemasan akademik di sekolah.

Gejala yang paling banyak dirasakan oleh remaja adalah gejala kognitif, yang meliputi pikiran, persepsi, keyakinan, dan kesadaran. Selanjutnya, gejala afektif berupa emosi dan perasaan muncul setelah atau bersamaan dengan terjadinya gejala kognitif. Pada saat yang sama, remaja yang mengalami kecemasan juga merasakan gejala otonom, yaitu gangguan fungsi saraf otomatis serta gejala somatik berupa keluhan fisik. Hasil ini diperkuat oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa menunjukkan adanya remaja dengan kecemasan ringan sampai berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafida dan kawan-kawan yang menyatakan bahwa remaja memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang sebelum dilakukan intervensi *butterfly hug* (Hafida *et al.*, 2023).

Hasil setelah diberikan terapi membuktikan bahwa terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan remaja. Melihat hasil setelah diberikannya intervensi terapi *butterfly hug* diperoleh bahwa terdapat remaja yang masih mengalami kecemasan sedang tanpa ada perubahan sama sekali. Hal ini bisa saja disebabkan karena remaja tersebut tidak terpengaruh oleh satu terapi saja, yaitu terapi *butterfly hug* dan memerlukan terapi tambahan untuk dapat mengurangi tingkat kecemasannya. Disisi lain beberapa remaja mengalami perubahan dari yang kecemasan sedang menjadi tidak cemas.

Adanya tantangan dalam sistem pembelajaran yang diterapkan oleh pemerintah memberikan tekanan ke remaja untuk cepat beradaptasi dalam memahami teori dan praktik secara bersamaan (Ahmad *et al.*, 2025). Hal ini mengakibatkan beberapa siswa baik kelas 11 maupun kelas 12 mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara tugas dan kehidupan pribadi yang pada akhirnya memperparah kecemasan. Kecemasan sangat tidak mengenal mau remaja itu kelas 11 atau 12 karena faktor mereka duduk di kelas berapa bukan sebagai faktor yang sangat kuat dalam memengaruhi tingkat kecemasan. faktor sosial seperti harapan orang tua yang menginginkan anaknya meraih nilai tinggi sehingga membuat kompetisi antar siswa dalam mendapatkan peringkat terbaik (Ahmad *et al.*, 2025). Hal ini sangat baik sehingga remaja memiliki target untuk apa yang ingin dicapainya. Tetapi ini bisa menjadi buruk jika orang tua memberikan tekanan kepada anaknya. Anak akan merasa cemas bagaimana jika dia

tidak bisa memenuhi harapan orang tuanya. Pada tingkat selanjutnya, anak dapat menjadi stres dan memperburuk kondisi mental anak tersebut.

Hasil dari uji *Wilcoxon*, yaitu nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = $<0,001$ yang berarti nilai tersebut $<0,05$. Sesuai dengan hipotesis maka terapi *butterfly hug* memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Nur Aulia Putri Astuti dan kawan-kawan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi pada remaja secara signifikan (Astuti, 2024). Tingkat kecemasan juga paling banyak dirasakan oleh perempuan dari pada laki-laki karena perempuan memiliki kepekaan secara emosional dan lebih sensitif dalam merasakan sesuatu daripada laki-laki yang memiliki mental yang kuat dalam menghadapi suatu masalah (Ainunnisa, 2020). Namun, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian dari Firdha Assyifa yang menyatakan tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan (Assyifa *et al.*, 2023).

Butterfly hug bekerja seperti terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) yang memanfaatkan *bilateral stimulation* melalui gerakan tangan. Hal tersebut mengaktifkan *Limbic Hypothalamus Pituitary Adrenal Axis* (LHPA), yang merangsang hipotalamus dan menyebabkan sekresi hormon *corticotrophin-releasing hormone* (CRH). Hal ini kemudian memicu aktivasi *Adeno Cortico Trophin Hormone* (ACTH) yang merangsang produksi hormon serotonin dan endorfin, yang akan membuat individu merasa bahagia, nyaman, tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar (Girianto *et al.*, 2021). Terapi ini mengalami kelemahan karena tiap remaja memiliki masalah kecemasan yang berbeda-beda dan seberapa parah kecemasan itu mereka dapatkan. Setiap remaja memiliki cara mereka masing-masing untuk mengurangi tingkat kecemasan yang mereka hadapi. Beberapa ada yang menggunakan musik dan aromaterapi untuk menguranginya. Peneliti beranggapan bahwa kombinasi dari beberapa terapi memiliki efektivitas lebih tinggi dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. Dalam beberapa kasus terapi *butterfly hug* tidak memberikan efek apa pun ke remaja karena masalah yang mereka hadapi lebih kompleks. Ini alasan mengapa kombinasi terapi dan pendekatan emosional juga diperlukan dalam proses menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS) yang bersifat *self-report*, sehingga sangat bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kondisi emosional responden saat pengisian kuesioner. Hal ini berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Selain itu penelitian ini tidak mengontrol secara spesifik faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan remaja, seperti kondisi keluarga, beban akademik, masalah sosial, dan lingkungan pergaulan, yang kemungkinan turut berkontribusi terhadap perubahan tingkat kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan remaja. Terapi *butterfly hug* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, serta memberikan efek relaksasi dan ketenangan emosional pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B., Rizki, N., Yuninda Triana, N., & Haniyah, S. (2025). Gambaran Kecemasan Akademik Siswa SMK Mulya Husada Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 20–26. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11467>
- Ainunnisa, K. (2020). *Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/KONSELING.V5I4.2530>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Tahun 2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id>
- Fadila, I. (2024). *10 Masalah Remaja Ini Perlu Mendapat Perhatian*. Hallo Sehat. <https://hellosehat.com/parenting/remaja/tumbuh-kembang-remaja/masalah-remaja/>
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Sabrina Agusti, S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.ART.p295-300>
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual Pada Pasien Paliatif” Tahun 2023*, 13. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2898/1632>
- Putri, E. C., & Savitri, L. S. Y. (2021). Pelatihan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Remaja Laki-Laki Berusia 12-14 Tahun. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 5(2), 148–162. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/62803>
- UNICEF. (2022). *Apa Itu Kecemasan? Perasaan Cemas Yang Dialami Anak Bisa Dicegah Dan Diatasi*. UNICEF INDONESIA. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
- Wahdi, A. E., Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- World Health Organization. (2024a). *Mental Health Of Children And Young People: Service Guidance* (World Health Organization (ed.)). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240100374>
- World Health Organization. (2024b). *Working For A Brighter, Healthier Future: How WHO Improves Health And Promotes Well-Being For The World’s Adolescent, 2nd Ed* (World Health Organization (ed.)). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240093966>