

Implementasi Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ny. A di Desa Sungai Rangas

Muhammad Hilman¹, Dhian Ririn Lestari^{2*}

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan jiwa adalah keadaan di mana seseorang berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritual. Indonesia mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa termasuk gangguan kecemasan. Pada situasi pasca bencana gangguan kecemasan dapat meningkat. Tingkat kecemasan pasca bencana dapat diturunkan dengan melakukan dengan terapi komplementer berupa senam yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan keperawatan jiwa pada pasien cemas di desa Sungai Rangas Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat. Penelitian ini menggunakan observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Setelah perlakuan intervensi selama 4 hari, tingkat kecemasan klien berkurang dari tingkat kecemasan sedang (skor 21) menjadi tidak ada kecemasan (skor 10). Senam yoga dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan karena memiliki stimulus yang dapat merilekskan tubuh maupun pikiran sehingga mampu membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan. Senam yoga terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami Ny. A.

Kata Kunci: Ansietas, Cemas, Senam Yoga

ABSTRACT

Mental health is a state in which a person develops physically, mentally, socially and spiritually. Indonesia has the potential for mental disorders including anxiety disorders. In post-disaster situations, anxiety disorders can increase. Post-disaster anxiety levels can be reduced by using complementary therapy in the name of yoga. The purpose of this study was to determine the application of mental nursing to anxious patients in Sungai Rangas Village, West Martapura Health Center. This research uses descriptive observation with a case study research design. After 4 days of intervention, the client's anxiety level decreased from moderate anxiety (score 21) to no anxiety (score 10). Yoga exercise can be used to reduce anxiety because it has a stimulus that can relax the body and mind so that it can help reduce anxiety levels. Yoga exercises are proven to reduce the level of anxiety experienced by Mrs. A.

Keywords: Anxiety, Yoga Exercise

Cite this as: Hilman M dan Lestari DR. (2024). Implementasi Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ny. A di Desa Sungai Rangas. Nerspedia; 6(3): 409-416.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang sulit diatasi di masyarakat, baik secara global maupun nasional. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan jiwa. Saat ini prevalensi penderita gangguan jiwa di Indonesia sekitar seperlima dari jumlah penduduk, yang berarti sekitar 20 persen penduduk Indonesia berpotensi

mengalami gangguan jiwa, termasuk gangguan kecemasan (6). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan jiwa (gejala depresi dan kecemasan) sebesar 9,8% di Indonesia dan sekitar 7,8% di Kalimantan Selatan.

Pada situasi pasca bencana gangguan kecemasan dapat meningkat, salah satunya bencana banjir yang rentan terjadi di lingkungan lahan basah seperti di Desa Rangas, Martapura Barat.

Bencana banjir menimbulkan kecemasan yang besar bagi masyarakat, terutama mereka yang menjadi korban banjir dan tinggal di bantaran sungai. Permasalahan yang dihadapi oleh korban banjir antara lain kehilangan tempat tinggal baik sementara maupun permanen karena merupakan daerah rawan bencana, kehilangan mata pencaharian karena rusaknya lahan pertanian dan hancurnya tempat usaha, kebutuhan dasar seperti makanan, minuman, dan fasilitas air bersih yang tidak memadai, pendidikan, kesehatan. Hal-hal yang ini dapat menimbulkan kecemasan di antara orang-orang yang tinggal di lahan basah (3).

Kecemasan merupakan respon fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah reaksi tubuh terhadap stressor (tekanan mental/tekanan hidup) (8).

Tingkat kecemasan pasca bencana dapat dikurangi dengan senam yoga. Senam yoga dapat menjadi kegiatan positif untuk mengurangi kecemasan dan stres masyarakat terdampak bencana banjir. Senam yoga juga dapat mengelola ingatan yang mengganggu seperti pengalaman traumatis, memungkinkan korban banjir memusatkan perhatian mereka pada ingatan traumatis sebagai strategi penanggulangan dan pemecahan masalah yang efektif (5).

Senam yoga merupakan kombinasi antara teknik pernapasan dan teknik gerakan tubuh. Teknik pernapasan senam yoga dapat membantu mengurangi perasaan kecemasan dan teknik gerakan tubuh dapat meredakan gejala fisik ketegangan dan kecemasan. Senam yoga merupakan teknik untuk mengontrol pernapasan dengan menggunakan teknik pernapasan lembut dan tidak menghembuskan napas

berlebihan yang dapat membantu seseorang merasa menjadi lebih tenang. Senam yoga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kedamaian, memperbaiki suasana hati, meningkatkan konsentrasi, dan mengelola stress (11).

Pada kasus yang didapatkan oleh peneliti di lapangan didapatkan bahwa terdapat salah satu warga yang mengalami kecemasan semenjak pasca banjir. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan dan berdasarkan kasus yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah satu warga tersebut sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui intervensi berupa terapi senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk studi kasus asuhan keperawatan yang meliputi kegiatan wawancara, pengkajian, pemeriksaan fisik, dan observasi. Asuhan keperawatan yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dari pengkajian pada pasien, dilanjutkan dengan analisis data dan perencanaan keperawatan, kemudian dilakukan implementasi sesuai perencanaan yang telah dibuat sebelumnya, dan dilakukan evaluasi setelah proses implementasi selesai.

Adapun responden yang menjadi pasien dalam penelitian ini ialah Ny.A yang berumur 38 tahun yang bermukim di Desa Sungai Rangas Martapura Barat. Pada saat pengkajian pasien mengeluhkan takut dan cemas akan kondisinya saat ini pasca banjir. Pasien mengatakan cemas ketika hujan turun takut air di sungai naik lagi sehingga merendam rumahnya kembali, yang

berada di pinggiran sungai Martapura. Selain itu juga pasien kadang-kadang mengeluh sakit badan. Ny. A juga mengatakan pada tahun 2021 awal lalu terjadi banjir parah yang membuat rumah pasien tidak bisa ditinggali lagi.

Sedangkan pada tahun 2023 awal ini pasien mengatakan air sempat meluap dan mengakibatkan air naik ke permukaan sekitar sampai pergelangan kaki orang dewasa dengan lama terendam sekitar 2 bulan yang membuat aktivitas masyarakat desa menjadi terhambat, terutama pada pasien yang tidak bisa bertani akibat lahan persawahannya terendam bahkan terdapat kerugian dikarenakan padi yang ditanam menjadi mati. Hasil pemeriksaan dengan menggunakan skala HARS didapatkan hasil *score* 21 (kecemasan sedang).

Dari hasil pengkajian yang didapat maka akan diberikan intervensi senam yoga pada Ny. A selama 4 hari yang mana kegiatan dilakukan 30 menit dan untuk hasil akan dibandingkan dengan hasil kuesioner HARS pada saat pengkajian sebelum intervensi diberikan dan akan dikaji lagi menggunakan kuesioner HARS setelah 4 hari pemberian atau hari ke 4 (11).

Cara melakukan intervensi yaitu pertama menyiapkan peralatan yang diperlukan seperti alas/tikar. Lalu untuk tahap kerja pertama tama peneliti, mencuci tangan. Lalu lakukan gerakan awal yaitu Virasana (postur duduk pahlawan) duduk di tumit, lutut ditekuk, ibu jari kaki menyatu, dan lutut sedikit lebih lebar dari pinggul. Kemudian gerakan Mudhasana (postur anak/embrio) duduklah dalam posisi duduk virasana, hembuskan napas perlahan sambil menggerakkan tubuh ke depan hingga dahi tertempel pada tikar/alas. Letakkan kedua tangan di kedua sisi tubuh, relaks dan tarik napas dalam-dalam. Tahan

selama 2 menit sambil bernapas, kembalikan tubuh ke posisi tegak pada posisi duduk virasana menahan posisi akhir, selalu berusaha menghubungkan bokong ke tumit.

Kemudian ada gerakan Supta Baddha Konasana (postur kupu-kupu berbaring) duduklah dalam posisi baddha konasana, letakkan tangan di belakang tubuh dan perlahan turunkan punggung ke tikar/alas. Kedua tangan di samping badan atau di atas kepala saling berpelukan dengan siku, relaks dan tarik napas dalam-dalam tahan selama 2 menit. Tekan kedua siku ke samping tubuh dan pelan-pelan angkat tubuh kembali duduk tegak dalam baddha konasana. Lalu gerakan Baddha Konasana (postur kupu-kupu) duduklah dengan telapak kaki menyatu. Kedua tangan genggam jari kaki (pergelangan kaki). Tarik napas kemudian luruskan tulang belakang dan tahan selama 2 menit.

Gerakan Janu Shirsasana (postur duduk dengan satu kaki) duduklah dalam posisi dandasana, tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di bagian dalam atas paha kiri (seperti dalam pose pohon). Jaga punggung kaki tegak lurus dengan kaki bagian bawah. Tarik napas dan rentangkan tangan di atas kepala. Buang napas dengan punggung lurus dan bergerak dari pinggul ke kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau di bawah lutut. Jika badan masih belum terlalu lentur, dekatkan wajah ke kaki dan usahakan untuk tidak melengkungkan punggung. Bernapaslah dengan normal dan tahan napas selama 15 hingga 30 detik. Lakukan selama 2 menit, tarik napas dan duduk tegak lagi ulangi dengan kaki lainnya.

Gerakan Paschimottanasana (postur duduk menekuk ke arah depan) duduk dengan posisi dandasana, tarik napas dan rentangkan lengan ke atas, leher, dan

kepala lurus. Buang napas dan gerakkan dari pinggul ke kaki. Saat melakukan ini, pegang pergelangan kaki, telapak kaki atau di bawah lutut jika badan tidak terlalu lentur, atau pegang pergelangan tangan di belakang telapak kaki, lakukan sebisa mungkin mendekatkan wajah ke kaki. Cobalah untuk tidak melengkungkan punggung. Bernafaslah dengan normal dan tahan napas selama 15 hingga 30 detik, lakukan selama 2 menit. Tarik napas dan duduklah dengan posisi dandasana yang tegak.

Kemudian ada gerakan Bhujangasana (postur kobra/postur membuka dada) berbaring tengkurap, kaki rapat, telapak tangan di samping dada, jari di bawah bahu, wajah di atas tikar/alas. Tarik napas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari tikar/alas, buka dada, dan lihat ke atas dengan wajah ke titik terjauh di atas kepala. Pertahankan kedua kaki tetap rapat, lengan sedikit ditekuk, bahu tidak terangkat, otot pantat kuat dan tubuh bagian bawah tidak terangkat, bernapas normal tahan selama 15 hingga 30 detik, lakukan selama 2 menit. Buanglah napas dengan perlahan turunkan tubuh ke tikar/alas.

Gerakan Marichyasana I (postur memuntir tulang punggung) duduklah dalam posisi dandasana, tekuk lutut kanan ke dada, letakkan telapak kaki kanan di atas tikar/alas, peluklah lutut kanan dengan tangan kiri, dan letakkan tangan kanan di belakang tubuh sejajar tulang punggung dengan kedua bahu sejajar. Buang napas dan putar ke arah kanan mata melihat ke belakang tubuh. Tahan selama 15-30 detik bernapas normal, lakukan selama 2 menit. Buang napas, kembali ke posisi awal lakukan di sisi lain.

Lalu ada gerakan Viparita Karani Mudra (postur berbaring dengan kaki bersandar pada dinding) duduklah dengan menyamping ke arah dinding, berbalik

dan bokong sedekat mungkin ke dinding, tahan tubuh di belakang dengan kedua tangan menahannya. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung sampai berbaring di lantai, kemudian luruskan kaki sejajar dengan pinggul, letakkan tangan di samping atau di atas kepala dan peluk siku. Santai dan tarik napas dalam-dalam dengan durasi 3 menit. Untuk kembali, perlahan tekuk lutut ke dada dan gulingkan ke sisi kanan.

Kemudian gerakan terakhir Savasana (Postur Mayat/Relaksasi Total) berbaringlah dengan telentang kaki sedikit terbuka, lengan di samping, telapak tangan membuka ke atas. Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang belakang. Klien bisa menopang kepala dengan bantal tipis (tanpa alas kepala). Pusatkan seluruh berat badan pada tikar/alas. Akan lebih baik jika berbaring di lantai dengan tikar atau alas.

Di akhir kegiatan senam yoga lakukan gerakkan savanna dengan tambahan gerakan autogesti yang dapat melatih pikiran dan memperdalam rasa relaks pada tubuh. Misalnya mengatakan: "Saya merasa tubuh terasa lembut dan rileks dari atas kepala sampai ke bawah kaki saya." Kemudian berhenti dan tarik napas. Tarik napas perlahan dan hati-hati melalui perut saat mengeluarkan napas. Saat mengeluarkan napas, rasakan tubuh semakin berat dan tenggelam ke lantai. Perhatikan ritme dan suara napas. Nikmati perasaan bahwa tubuh sepenuhnya berada di lantai (12).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sungai Rangas merupakan daerah lahan basah. Lingkungan lahan basah merupakan salah satu daerah yang rentan terkena bencana alam seperti banjir. Ketika bencana melanda, seseorang tidak hanya menderita kerusakan fisik namun juga penurunan mental dan emosional. Terdapat beberapa masalah kesehatan

jiwa yang sering ditemukan di daerah lahan basah yaitu berupa stress pascatrauma (PTSD), depresi, atau akibat psikiatri lainnya seperti kecemasan (9).

Awal tahun 2021 lalu, Kalimantan Selatan mengalami banjir yang cukup parah dari Januari-Februari tahun 2021 yang tercatat 24.379 rumah terendam banjir dan 39.549 warga mengungsi (4). Sedangkan di Kecamatan Martapura Barat sendiri hampir semua titik permukiman terendam banjir. Berdasarkan wawancara pada salah satu petugas Puskesmas Martapura Barat dan pada beberapa warga desa Sungai Rangas didapatkan informasi bahwa pada awal 2021 lalu ketinggian air hampir mencapai dada orang dewasa.

Akibat banjir tersebut kegiatan seperti bertani, berjualan, mencari ikan menjadi terhambat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ade Rahman (2018) dikatakan bahwa bencana alam yang menimpa suatu daerah seperti banjir seringkali menimbulkan kerugian bagi penduduknya termasuk kerugian dalam hal mata pencaharian penduduk yang terdampak sehingga dapat menurunkan tingkat ekonomi.

Sesuai dengan kasus yang didapatkan, bahwa Ny. A merupakan salah satu penduduk yang pernah terdampak banjir, pasien mengatakan bahwa jika terjadi banjir pasien menjadi sulit untuk melakukan pekerjaan yaitu ke sawah untuk bertani dan padi yang ditanamnya mati akibat terendam banjir akibatnya pasien sempat mengalami kesusahan dalam hal ekonomi.

Adanya dampak yang dirasakan akibat banjir tersebut, sebagian dari penduduk yang terdampak tak jarang menunjukkan kegelisahannya seperti cemas jika bisa terjadi banjir kembali. Terdapat cara sederhana untuk mengelola kecemasan

yaitu dengan teknik relaksasi dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom dan mempengaruhi gangguan fisik dan gangguan terkait stres (2). Menurut teori Sindhu (2013), latihan senam yoga dapat menimbulkan keadaan tenang dan relaks di mana gelombang otak menjadi melambat, akhirnya memungkinkan seseorang menjadi tenang dan tertidur.

Berdasarkan data yang didapatkan setelah pengkajian pada Ny. A (38 tahun) didapatkan hasil bahwa pasien merasa cemas akan kondisinya saat ini, karena khawatir jika hujan yang terus-menerus akan menyebabkan air meluap dan banjir. Pasien mengatakan ada mendengar bahwa ada banjir di daerah lain karena akhir-akhir ini sering hujan, jadi pasien merasa cemas jika terjadi banjir kembali di daerahnya.

Pemberian intervensi dengan melakukan senam yoga pada Ny. A dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pada pertemuan intervensi di hari pertama tanggal 08 Mei 2023, sebelumnya pasien dikaji terlebih dahulu tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor kecemasan 21 (kecemasan sedang), dengan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan 120/80 mmHg, Nadi 87x/menit, respirasi 20x/menit, dan suhu 36,5°C.

Setelah intervensi pada hari keempat tanggal 11 Mei 2023 pasien diukur lagi tingkat kecemasannya menggunakan skala HARS dan didapatkan skor 10 (tidak ada kecemasan). Pasien mengatakan setelah dilakukan senam yoga pasien merasa lebih baik dari sebelumnya, pasien mengaku lebih tenang dan nyaman semenjak diberikan intervensi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah

110/80 mmHg, Nadi 88 x/menit, Respirasi 18x/menit, dan suhu 36,4°C.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan kepada Ny. A dengan kecemasan Hasilnya menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan kecemasan pada Ny. A. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya Sihombing (2016). Pada penelitian ini, tingkat kecemasan menurun pada kelompok intervensi, menunjukkan bahwa yoga efektif dapat mengatasi kecemasan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan mengacu pada keadaan suasana hati dengan ditandai dengan adanya efek negatif dan gejala ketegangan jasmani, di mana seseorang mengantisipasi bahaya di masa depan dengan kecemasan. Kecemasan dapat melibatkan emosi, perilaku, dan respons fisiologis. Kecemasan ini menyebabkan reaksi psikomotorik, fisiologis, dan kognitif yang tidak menyenangkan. Hal ini terbukti ketika seseorang kesulitan berpikir dengan logis, agitasi, peningkatan aktivitas motorik serta peningkatan tekanan darah, suhu, dan detak jantung (11).

Hal ini juga dipertegas oleh penelitian Syafi'i (2020) dalam Hasanah (2021) bahwa mengendalikan nafas dan gerakan yoga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis terutama dengan merelaksasikan jaringan paru dan saraf otonom sehingga menimbulkan respon fisiologis yang ditandai dengan adanya turunya denyut jantung, tekanan darah, tingkat metabolisme dan konsumsi oksigen yang membuat tubuh menjadi lebih relaks dan tenang. Penurunan kecemasan dengan yoga karena pasien merasa senang dan nyaman selama melakukan latihan senam yoga. Secara teor ketika seseorang mengalami relaksasi dalam tubuhnya kecemasan menjadi berkurang (5).

Latihan senam yoga melibatkan berbagai relaksasi, penyesuaian postur, dan pengendalian napas selama 30 menit dan dilakukan di bawah pengawasan (13). Yoga dapat merangsang pelepasan hormon endorphen. Hormon ini adalah neuropeptida yang diproduksi tubuh saat tubuh relaks dan tenang. Salah satu fungsi hormon ini adalah diproduksi oleh tubuh terutama pada otak sebagai obat penenang alami yang dapat merangsang dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi kecemasan dan stres (7). Oleh karena itu senam yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena terapi ini memiliki rangsangan yang dapat merelaksasikan tubuh dan pikiran, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan.

KETERBATASAN

Keterbatasan penelitian ini pada intervensi awal tidak dilakukan pengkajian HARS dikarenakan mengikuti jurnal intervensi utama yang diambil. Implementasi tidak dilakukan langsung setelah pengkajian karena waktu yang terbatas. Selain itu penelitian ini tidak dilakukan dengan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

ETIKA PENELITIAN

Etika yang diadaptasi dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan setelah mendapatkan persetujuan dari klien peneliti melakukan pengkajian, pengumpulan data, analisis masalah penyusunan diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini juga mengedepankan aspek dari prinsip etika keperawatan meliputi otonomi atau memberikan kebebasan atau hak pada klien untuk terlibat dalam perawatannya, *beneficence* adalah tindakan yang menguntungkan klien dengan

memberikan asuhan keperawatan yang bersifat *nonmaleficence* yaitu asuhan yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulisan karya tulis ilmiah ners ini murni untuk memenuhi tugas akhir pendidikan profesi ners dan tidak ada kepentingan dari pihak lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan adik saya yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan moril dan materil. Kepada responden dan rumah yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini. Kepada kedua pembimbing Dhian Ririn Lestari, Ns., M.Kep. dan Mutia Rahmah, Ns., M.Kep. yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan bimbingan, pengetahuan, motivasi serta nasihat selama penelitian dan penulisan karya tulis ilmiah ini. Tidak lupa saya ucapkan anggota *Fantastic 4* yaitu: Yunita, Yuni Ayu Lestari, dan Tio Yulia Margaretha yang selalu menjadi *support system* kepada penulis sehingga penulis tidak merasakan tekanan sendirian. Sehingga akhirnya KTIN ini akhirnya dapat terselesaikan.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi senam yoga diberikan kepada Ny. A sebanyak 1 kali sehari dengan lama kegiatan 30 menit. Penerapan intervensi senam yoga berhasil, ditandai dengan adanya penurunan tingkat kecemasan Ny. A setelah diberikan intervensi. Tingkat kecemasan sebelum intervensi dengan melakukan pengkajian kuesioner HARS didapatkan skor 21 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan intervensi selama 4 hari berturut-turut mengalami penurunan

dengan skor 10 (tidak ada kecemasan) menggunakan kuesioner HARS.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi teman sejawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan, bagi institusi menjadi referensi atau bahan bacaan, dan bagi puskesmas dapat lebih memperhatikan pasien dengan risiko mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan, melalui karya tulis ini diharapkan dapat membantu pihak puskesmas terkhusus pemegang program jiwa di Puskesmas Martapura Barat dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ade Rahman. Analisa kebutuhan program *trauma healing* untuk anak-anak pasca bencana banjir di Kecamatan Sungai Pua tahun 2018. Menara Ilmu. 2018;12(7).
2. Amalia U, et al. Pengaruh senam yoga terhadap kecemasan menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di Stikes Kendedes Malang. Kendedes Midwifery J. 2021;1(1).
3. Anwar S. Pengaruh dukungan psikososial terhadap tingkat kecemasan anak usia sekolah di daerah rawan banjir di Kelurahan Bandar Durian Kab. Labuhanbatu Utara tahun 2015. Stikes Haji Medan. 2015;5(1).
4. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). Data informasi bencana Indonesia (DIBI) [Internet]. Jakarta: BNPB; 2021.
5. Hasanah A, dkk. Pengaruh terapi meditasi dan yoga terhadap gangguan kecemasan pasca bencana banjir di Desa Alat Kecamatan Hantakan. J Suaka Insan Mengabdi. 2021;3(2).

6. Kementerian Kesehatan RI. Permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
7. Lukmanulhakim, Agustina D. Pengaruh yoga pernafasan (pranayama) terhadap kecemasan keluarga pasien kritis di ruang ICU. *J Aisyah*. 2018;3(1):77-86.
8. Priyoto. Konsep manajemen stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
9. Ramsar Convention Secretariat. The fourth Ramsar strategic plan 2016-2024. Ramsar handbooks for the wise use of wetlands. 5th ed. Vol. 2. Gland, Switzerland: Ramsar Convention Secretariat; 2016.
10. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
11. Sihombing CD, et al. Pengaruh senam yoga terhadap tingkat ansietas menghadapi ujian nasional pada siswa SMP Negeri 3 Sungai Kunyit [skripsi]. Pontianak: Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura; 2016.
12. Shindu P. Hidup sehat dan seimbang dengan yoga: daily practice. Bandung: Qanita; 2009.
13. Zuhrotunida Z. Efektifitas yoga terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin: studi literatur. *J JKFT*. 2020;5(2):75-81.