

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
KECEMASAN PADA SISWA KELAS IX DALAM
MENGHADAPI UJIAN AKHIR DI
SMP N 5 MENDOYO**



SKRIPSI

OLEH

NI PUTU KESI PUTRI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
KECEMASAN PADA SISWA KELAS IX DALAM
MENGHADAPI UJIAN AKHIR DI
SMP N 5 MENDOYO**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh

NI PUTU KESI PUTRI

C1120032

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Kesi Putri
NIM : C1120032
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Kecemasan Pada Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di SMP N 5 Mendoyo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Mangupura, 24 Juli 2024


(Ni Putu Kesi Putri)

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA KELAS IX DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR DI SMP N 5 MENDOYO

Diajukan Oleh

NI PUTU KESI PUTRI
C1120032

Mangupura, 24 Juli 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001

Pembimbing II



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0812018901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Arjha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 10 Agustus 2024

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038802

Sekretaris Penguji




Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0812018901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2024

Ni Putu Kesi Putri

Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Kecemasan Pada Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Akhir Di SMP N 5 Mendoyo

xv + 101 + 7 tabel + 7 gambar + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi ujian merupakan penghambat belajar yang mengganggu kinerja psikologis seseorang seperti konsentrasi, takut akan kegagalan, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah. Salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan adalah yoga *pranayama*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh yoga *pranayama* terhadap kecemasan pada siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *pre-experiment design* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Jumlah sampel sebanyak 34 orang siswa kelas IX dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh yoga *pranayama* terhadap kecemasan pada siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir di SMP N 5 Mendoyo. Diharapkan dapat diterapkan dalam pemberian pendidikan kesehatan berupa pemberian terapi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan pada siswa.

Kata kunci : Kecemasan, Siswa Kelas IX, Yoga *Pranayama*

Daftar Pustaka : 66 (2013 – 2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Thesis, July 2024

Ni Putu Kesi Putri

The Effect of Yoga Pranayama on Anxiety in Grade IX Students in Facing Final Exams at SMP N 5 Mendoyo

xv + 101 + 7 table + 7 images + 2 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Exam anxiety is a learning barrier that interferes with a person's psychological performance, affecting concentration, fear of failure, concept formation, and problem-solving abilities. One therapy that can help reduce anxiety is yoga pranayama. The purpose of this study was to determine the effect of yoga pranayama on anxiety in grade IX students facing final exams.

This quantitative study uses a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 34 grade IX students selected through purposive sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

There was a decrease in anxiety after being given the intervention with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), which means that there was an effect of yoga pranayama on anxiety in class IX students in facing the final exam at SMP N 5 Mendoyo. It is hoped that it can be applied in providing health education in the form of providing non-pharmacological therapy to overcome anxiety in students.

Keywords: Anxiety, Grade IX Students, Yoga Pranayama

Bibliography: 66 (2013 - 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Kecemasan Pada Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Akhir Di SMP N 5 Mendoyo. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. SMP N 5 Mendoyo yang sudah memberikan izin dan dukungan pada peneliti dalam melaksanakan penelitian.

6. Teristimewa kepada Ayah saya I Komang Suarma dan Ibu saya Ni Wayan Sueri, walaupun mereka tidak pernah menempuh pendidikan hingga bangku perkuliahan namun mampu mendidik dan memberikan motivasi kepada saya serta memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.
7. Adik kandung saya Ni Kadek Lidia Purnama dan I Komang Bobby Saputra yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyusun skripsi ini.
8. Suami saya Putu Pramana Putra yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyusun skripsi ini.
9. Anak saya Ni Putu Ayu Keiyona Putri Pramana yang selalu menjadi penyemangat dengan senyum dan tingkah laku yang lucu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat dan teman-teman *Aritmia Community* yang telah memberikan dukungan selama berproses.
11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua orang.

Mangupura, 24 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	I
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	5
2. Bagi Masyarakat.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
1. Definisi Remaja	9
2. Tahapan Remaja	10
3. Perubahan Pada Remaja	11

B. Kecemasan	13
1. Definisi Kecemasan.....	13
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	14
3. Tingkatan Kecemasan	15
4. Dampak Kecemasan	17
5. Penatalaksanaan Kecemasan	18
6. Alat Ukur Kecemasan	19
C. Yoga Pranayama	21
1. Definisi Yoga <i>Pranayama</i>	21
2. Manfaat Yoga <i>Pranayama</i>	23
3. Teknik Yoga <i>Pranayama</i>	24
4. Durasi Yoga <i>Pranayama</i>	28
D. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	31
A. Kerangka Konsep	31
1. Variabel Independen.....	31
2. Variabel Dependen	31
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	35
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis	39
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah)	39
3. Pemerataan Bebas & Manfaat	40
4. Potensi Risiko dan Manfaat.....	40

5.	Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti ...	41
6.	Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan	41
7.	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC) PSP/IC.....	41
F.	Alat Pengumpulan Data	42
1.	Instrumen Penelitian.....	42
2.	Validitas dan Reliabilitas.....	43
G.	Prosedur Pengumpulan Data	43
1.	Prosedur Administratif	43
2.	Prosedur Teknis	44
H.	Pengolahan Data.....	46
1.	<i>Editing</i>	46
2.	<i>Coding</i>	46
3.	Tabulasi Data.....	47
4.	<i>Entry</i>	47
5.	<i>Cleaning</i>	47
I.	Analisis Data	48
1.	Analisis Univariat.....	48
2.	Analisis Bivariat	48
BAB V	HASIL PENELITIAN	50
A.	Tempat Penelitian.....	50
B.	Analisis Univariat.....	51
C.	Analisis Bivariat.....	53
BAB VI	PEMBAHASAN.....	55
A.	Interpretasi Penelitian.....	55
B.	Keterbatasan Penelitian	61
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian	62
BAB VII	PENUTUP	64
A.	Kesimpulan	64
B.	Saran.....	65
DAFTAR	PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 <i>Pre-Experiment One Group Pre-Test Post-Test</i>	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kelas IX	50
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin kelas IX	50
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir sebelum diberikan yoga <i>pranayama</i>	51
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir setelah diberikan yoga <i>pranayama</i>	52
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi kecemasan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir.....	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi <i>padmasana</i>	25
Gambar 2.2 Posisi <i>abhyantara pranayama</i>	25
Gambar 2.3 Posisi <i>bhayantara pranayama</i>	26
Gambar 2.4 Posisi <i>surya bedhi pranayama</i>	27
Gambar 2.5 Posisi <i>anulom vilom pranayama</i>	28
Gambar 2.6 Posisi <i>kapalbhati pranayama</i>	28
Gambar 2.7 Posisi <i>bhrahmari pranayama</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Balasan Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 9 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Uji Spss
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14 Sertifikasi Instruktur Yoga *Pranayama*
- Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Al, E. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Akbar Nur. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Yoga Pranayama Dan Endurance Exercise Terhadap Peningkatan Arus Puncak Ekspirasi Paksa Dan Kontrol Asma di Rumah Sakit *Universitas Airlangga*.
- Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Savitri, P., & Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2720–8958.
- Anitha, A. (2016). Effectiveness of pranayama on level of anxiety among clients with myocardial infarction. *Research Journal Of Pharmaceutical Biological And Chemical Sciences*, 7, 2857–2859.
- Anjani, N. K., & Nandini, N. W. M. (2023). *Anulom Vilom : Pranayama untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/jyk>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arianto, F., & Wahyuni, S. (2020). *Pengaruh Yoga Terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah: Critical Review*.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja Tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Cahyadi, A. (2017). Efek penggunaan Cognitive-Behavioral Play Therapy untuk menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami gejala Post-Traumatic Stress Disorder. *Widya Warta*, 01, 140–151.
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2014). Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Pogram Studi Pend. *Kemendikbud*, 1–12.
- Novena, O., & Dinata, K. (2016). Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester Di Sman 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(10), 1–6.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Djibu, R. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.

- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(SEP), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Husniah, W. O., & Ulfa, M. (2020). Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt. *Psikologi Konseling*, 15(2), 531–544. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16204>
- Laili, S., & Dewi, L. (2014). Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP 2 Sooko Mojokerto. *Keperawatan Bina Sehat*, 10.
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jannati, A. E. S. (2021). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Hasanuddin Kota Makassar.
- Lestari, A., Ma'wiyah, N., & Ihsan, M. (2020). Kontribusi Dukungan Keluarga dan Teman Bergaul Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Dengan Memperhatikan Intensitas Belajar. *Al-Khwarizmi: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.24256/jpmipa.v8i1.1318>
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Lukmanulhakim, L., & Agustina, D. (2018). Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.91>
- Mafadzoh, A., & Mariyati. (2021). Penerapan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2022). *Terapi Komplementer Pada Pelayanan Kebidanan*.

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (.
- Murniti, N. W., & Marselinawati, P. S. (2023). Yoga Dalam Mengatasi Gejala Psikosomatis Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7(3), 285–298. <https://doi.org/10.37329/jpah.v7i3.2400>
- Nasrulloh, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Tiga DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. CV Budi Utama.
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., Arunita, Y., Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Alam, I., Kharisma, P. A., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), 329–336.
- Perdana, F. S. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Yogyakarta the Influence of Emotional Intelligence Toward the Anxiety While Facing Final Examination of Tenth Grade Students of Vocational High. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 66, 503–514.
- Pradnyantari, B. (2020). Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.25078/jyk.v2i2.1560>
- Pullen, P., Seffens, W., & Thompson, W. (2018). Yoga for heart failure: A review and future research. *International Journal of Yoga*, 11(2), 91. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_24_17
- Rachmania, D., & Perwiditasasi, R. (2017). Pengaruh Terapi SEKADI (Senam Kamar Mandi) Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Individu Usia Produktif. In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 2, Issue 1).
- Ramatika Abadi, D., Pristiana Dewi, A., & Nurchayati, S. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche*. 2(2).
- Rikomah, S. E., Novia, D., & Rahma, S. (2018). Gambaran Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Pediatri Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Ispa) Di Klinik Sint. Carolus Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.51352/jim.v4i1.134>
- Roslita, R., Agnita Utami, & Ika Permanasari. (2022). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Pada Remaja. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*

(*Journal of Nursing Sciences*), 11(1), 1–5.
<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v11i1.2171>

- Samsugito, I. (2022). *The Secret of Medical Hypnosis*. CV Ciptakarya Paramacitra.
- Saputro, H & Fazrin, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit*. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Sartika, E. (2020). Reduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Islamic Brief Counselling Pada Siswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3(2), 81–92.
- Setiawan, H., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Damayanti, R. (2020). Kualitas Hidup Ditinjau dari Tingkat Kecemasan Pasien Penderita Ulkus Diabetikum. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 33–38.
<https://doi.org/10.47679/makein.20207>
- Setiawan, N. (2019). Pengolahan dan Analisis Data. *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 25–27.
- Sihombing, C. D. (2016). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Ansietas Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMP Negeri 3 Sungai Kunyit*.
- Sindhu. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- Tetti & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. PT Refika Aditama.
- Sugiarto, & Hendriana, H. (2020). Gambaran Siswa SMP Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). *Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 3.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Sukarno. (2017). Pengaruh Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27.
<https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>

- Walasary, S. A., & Dundu, A. E. (2015). *Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5*. 3(April), 6.
- Widya Sena, I. G. M. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i1.1503>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yuli Hastuti, R., & Nur Baiti, E. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Kesehatan*, 14–33.
- Yulianti, N. M. R., & Juniartha, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthingking. In *Made G. Juniartha* (Vol. 2).