

**PENGARUH TERAPI YOGA PRANAYAMA DIIRINGI MUSIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA REMAJA DI SMPN 7 MENGWI**



SKRIPSI

OLEH :

SANG AYU NYOMAN SRI SARASWATI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH TERAPI YOGA PRANAYAMA DIIRINGI MUSIK
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA REMAJA DI SMPN 7 MENGWI**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

SANG AYU NYOMAN SRI SARASWATI

C1121046

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI YOGA PRANAYAMA DIIRINGI MUSIK TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMPN 7 MENGWI**

Diajukan Oleh:

**SANG AYU NYOMAN SRI SARASWATI
C1121046**

Mangupura, 10 Desember 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI YOGA PRANAYAMA DIRINGI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA DI SMPN 7 MENGWI

Tanggal : 16 Januari 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmanidari, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0812108702

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Ni Komang Purwahingsih, S.S., M.Hum
NIDN : 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sang Ayu Nyoman Sri Saraswati

NIM : C1121046

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMPN 7 Mengwi

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

Mangupura, 6 Desember 2024



Sang Ayu Nyoman Sri Saraswati

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Desember 2024

Sang Ayu Nyoman Sri Saraswati

Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMPN 7 Mengwi

xvi + 66 + 6 tabel + 1 gambar + 3 kerangka + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan dianggap sebagai salah satu tekanan yang sering dialami oleh remaja. Hal ini dipengaruhi oleh peningkatan beban di lingkungan akademi serta perbandingan sosial pada fase remaja awal sampai remaja madya. Remaja sering merasa cemas saat memulai pelajaran di kelas, sulit berkonsentrasi dan cemas ketika ulangan harian, dikarenakan nilai yang didapat sangat jauh berbeda dengan teman sebayanya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian terapi yoga pranayama diiringi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 7 Mengwi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperiment* yang menerapkan program *one group pre-test* serta *post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan *purposive sampling*, dengan jumlah sample 38 orang remaja. Data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui ada pengaruh terapi yoga pranayama diiringi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 7 Mengwi.

Hasil statistik yang menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* pada remaja di SMPN 7 Mengwi yang diberikan terapi yoga pranayama diiringi musik, diperoleh bahwa nilai *p-value* = 0,000 yang memiliki arti $p < 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga pranayama diiringi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 7 Mengwi. Diharapkan kegiatan yoga pranayama diiringi musik dilakukan secara teratur untuk mengatasi dan mencegah terjadinya kecemasan pada remaja.

Kata Kunci : remaja, kecemasan, yoga pranayama diiringi musik

Daftar Pustaka : 80 (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, December 2024

Sang Ayu Nyoman Sri Saraswati

The Effect of Pranayama Yoga Therapy Accompanied by Music on Reducing Anxiety Levels in Adolescents at SMPN 7 Mengwi

xvi + 66 + 6 tables + 1 figure + 3 outlines + 14 appendices

ABSTRACT

Anxiety is considered one of the pressures that is often experienced by adolescents. This is driven by the rising academic burden as well as social comparisons between early and middle adolescence. Adolescents frequently feel apprehensive while beginning lessons in class, have difficulties concentrating, and are anxious during daily assessments since their grades range significantly from their peers. This study aimed to find out whether there was an effect of providing pranayama yoga therapy accompanied by music on reducing anxiety levels in adolescents at SMPN 7 Mengwi.

This study was a quantitative one with a pre-experiment design program that included a one-group pre-test and post-test. Non-probability sampling was used with purposive sampling, yielding a total sample of 38 adolescents. This research data was analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test analysis to determine the effect of pranayama yoga therapy accompanied by music on reducing anxiety levels in adolescents at SMPN 7 Mengwi.

Statistical results using the Wilcoxon Sign Rank Test in adolescents at SMPN 7 Mengwi who were given pranayama yoga therapy accompanied by music, showed that the p -value = 0.000 which means $p < 0.05$, therefore it was stated that H_0 was rejected and H_a was accepted, it can be concluded that there was an effect of pranayama yoga therapy accompanied by music on reducing anxiety levels in adolescents at SMPN 7 Mengwi. It is envisaged that pranayama yoga exercises accompanied by music would be practiced daily to help adolescents overcome and prevent anxiety.

Keywords : adolescents, anxiety, pranayama yoga accompanied by music

Bibliography : 80 (2016-2024)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMPN 7 Mengwi” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Tugas Akhir ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Drs. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang selalu membantu dalam memberikan masukan, pengetahuan, arahan serta bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku selaku pembimbing II yang selalu membatu dalam memberikan masukan, pengetahuan, arahan serta bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
5. Kedua orang tua saya Bagus Suarta dan Sang Ayu Rai Murniati yang berperan penting dalam penyusunan tugas akhir ini, terimakasih sebesar-besarnya atas segala bentuk bantuan, dukungan, semangat, dan doa yang telah diberikan selama ini.
6. Kedua kakak kandung saya terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dan senantiasa mengingatkan dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang banyak memberikan semangat serta dorongan dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 6 Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR KERANGKA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Pelayanan Keperawatan.....	7
2. Bagi Masyarakat.....	7
3. Bagi institusi Pendidikan	7

4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja.....	11
1. Konsep Remaja	11
2. Klasifikasi Remaja	12
3. Karakteristik Remaja.....	13
4. Karakteristik Perkembangan Remaja.....	15
B. Kecemasan	17
1. Konsep Kecemasan	17
2. Tingkat Kecemasan.....	18
3. Rentang Respon Tingkat Kecemasan.....	19
4. Faktor - faktor yang Memengaruhi Kecemasan	19
5. Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	20
6. Penanganan Kecemasan.....	21
C. Konsep Yoga Pranayama	21
1. Pengertian.....	21
2. Manfaat Yoga.....	22
3. Tingkat Yoga.....	24
4. Pelaksanaan Yoga Pranayama	25
D. Konsep Terapi Musik.....	25
1. Definisi.....	25
2. Manfaat Terapi Musik.....	26

3. Jenis Terapi Musik	27
4. Prosedur Pemberian Terapi Musik.....	28
E. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
33	
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	34
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis.....	37
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah)	38
3. Pemerataan Bebas & Manfaat.....	38
4. Potensi Risiko & Manfaat	38
5. Bujukan, Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti	39
6. Perlindungan Privasi & Kerahasiaan	39
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	

atau <i>Informed Consent</i> (IC).....	39
F. Alat Pengumpulan Data	40
1. Instrumen Penelitian	40
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Administrasi.....	42
2. Prosedur Teknis.....	43
H. Rancangan Analisis Data	44
I. Analisis Data	46
1. Analisis Univariat.....	46
2. Analisis Bivariat	47
BAB V HASIL PENELITIAN.....	48
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Analisis Univariat.....	48
C. Analisis Bivariat.....	50
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Penelitian.....	53
B. Keterbatasan Penelitian	63
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	63
BAB VII PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Diberikan Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik	49
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Setelah Diberikan Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik	50
Tabel 5.5 Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Diiringi Musik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Remaja	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	19
---	----

DAFTAR KERANGKA

Kerangka 2.1 Kerangka Teori	29
Kerangka 3.1 Kerangka Konsep	30
Kerangka 4.1 Kerangka Konsep Rancangan Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Lolos Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8 Kuesioner
- Lampiran 9 SOP Yoga Pranayama Diiringi Musik
- Lampiran 10 Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Sertifikat Peatih

DAFTAR PUSTAKA

- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan pada Remaja Awal di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *Journal of Social Science Research*, 4(5), 1510–1517. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15095>
- 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>
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 9(1), 190–202.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Behavior dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11423>
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) dengan Ciri Kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada Remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- Hayati, F., & Gustina, G. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 149. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.159>
- Indriani, N. P., Surpi, N. K., & Juniarta, M. G. (2022). Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 247–255. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1901>
- Lamusu, Z., Podungge, R., & Mile, S. (2024). Pengenalan Senam Pernapasan Yoga pada Remaja di Desa Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo. *JARDIAN: Jambura Arena Pengabdian*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.37905/jardian.v2i1.25482>
- Lukmanulhakim, L., & Agustina, D. (2021). 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>
- Malendra, B. A., Alfaaris, R. D. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir.

Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2), 304–310.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.199>

- Pratama, R. P., & Nurcahyani, S. (2023). Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan Dimasa Pandemi. *Akademi Keperawatan Husadar Karya Jaya*, 9(1), 77–82.
- Putro, K. Z. (2021). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Rahayu, P., Wiratikusuma, Y., & Nengsih, E. R. (2024). Hubungan Nilai Gula Darah Sewaktu dengan Tingkat Psikologis Kecemasan Remaja. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(1), 222–229. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i1.13072>
- Rahmawati, I., Fernalia, F., & Safitri, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), 111–122. <https://doi.org/10.47859/jmu.v6i2.163>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
<https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Sari, E. P., Mardiyah, S., & Suparmanto, G. (2024). Pengaruh terapi Deep Breathing dan Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMK Kesehatan Donohuda. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1).
- Sitinjak, R., Aziz, A., Hanum, F., & Hasmayni, B. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadari Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.31289/jsa.v2i1.1675>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi, L. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widiyoko, A. N., Rahayu, P. P., & Sutejo, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korea terhadap Kecemasan Mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 3(2), 89–94.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2021). Latihan Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Putri di Politeknik Kesehatan Bandung. *Healthy Journal*, 3(2), 1–9.

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annisa, D, & Ifdil. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*.
- Anjani, N. K., & Wayan, M, N. (2023). *Pranayama Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja*. Diakses pada tanggal 15 Januari 2024.
- Ayu. G. A. C. T., & Kharisma. L. M, S, S. (2020). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Kabupaten Tabanan*. Diakses Pada tanggal 25 Desember 2023.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2019). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Bawenta, N. R. (2019). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Manado*. *Jurnal KESMAS*.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Proyeksi Penduduk Kabupaten / Kota Provinsi Bali*. Jakarta. Diakses pada tanggal 5 November 2023.
- Cahyanthi, N. K. A., Achjar, K. A., Yasa, I. D. P. G., & Sukarja, I. (2020). *Model AKSI Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja*. *Jurnal Keperawatan*.
- Dewi, I. P., & Fauziah, D. (2018). *Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Donsu, J. D. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Egenti, N. T., Ede, M. O., Nwokenna, E. N., Oforka, T., Nwokeoma, B. N., Mezieobi, D. I., Onah, S. O., Ede, K. R., Amoke, C., Offordile, E. E., Ezeh, N. E., Eze, C. O., Eluu, P. E., Amadi, K. C., Ugwuanyi, B. E., Uzoagba, N. C., Ugwonna, G. O., Nweke, M. L., & Victor-Aigbodion, V. (2019). *Randomized Controlled Evaluation Of The Effect Of Music Therapy With Cognitive-Behavioral Therapy On Social Anxiety Symptoms. Medicine*.
- Estuningtyas. R. D. 2018. *Kesehatan Jiwa Remaja*. Pertama. Yogyakarta: Psikosain

- Fauziah. L. (2018). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III*. Bandung : Universitas Padjajaran.
- Gainau, B, M. (2021). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Kanisiu. Yogyakarta.
- Hawari, Dadang, Prof. Dr. dr. H. (2017). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Indriani. N. P., Supri. N. K., & Juniarta. M. D. (2022). *Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali*.
- Imani. R. I. (2020). *Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal Di RSIA Siti Hawa Padang*. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia.
- Lutfian. (2021). *Yoga Peanayama Sebagai Upaya Rehabilitatif Paru Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Literature Review. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada.
- Lisa. M. A, S. R. M. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*.
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap.
- Natalia, E., Ping, M. F., & Antika, E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja Putri (1st ed.)*. Sebatik.
- Notoatmodjo. S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2018). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pradnyantari, B. (2019). *Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial*. Jurnal Yoga Dan Kesehatan.
- Saifudin, Moh & Pandu Wijaya. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun)*. Jurnal Ners Community. Volume 07 Nomor 01 Juni 2016 .
- Sarwono, S. W . (2020). *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo

- Shin, K.E. & Newman, M.G. (2019). *Self- And Other Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. Anxiety Disord.*
- Sindhu, P. (2017). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang.* Mizan Qanita.
- Sukarno, A.U.S, M., & Mardiyono. (2017). *Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Ppok. Adi Husada Nursing Journal.*
- Suryani, L. K. (2020). *Meditasi mencapai hidup bahagia. Suryani Institute for Mental Health.*
- Sulistiyorini. Nur Siti, H. & Millah Iffatul, F. (2021). *Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja di Masa Pandemi COVID-19.* Diakses tanggal 3 Januari 2024.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial.* I-Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Puspaningrum, H., Heppy Dwi Rochmawati, Sawab. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.* Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. Volume 4.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Alfabeta
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Kabupaten Tabanan.* Psikologi Udayana
- World Health Organization. (2020). *World Health Statistic. Geneva.*
- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan pada Remaja Awal di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *Journal of Social Science Research*, 4(5), 1510–1517. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15095>
- 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>
- Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode

- Butterfly Hug dan Terapi Musik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 9(1), 190–202.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Behavior dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11423>
- Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) dengan Ciri Kepribadian (Introvert dan Ekstrovert) pada Remaja di SMP Negeri 26 Kota Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 101–106.
- Hayati, F., & Gustina, G. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 149. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.159>
- Indriani, N. P., Surpi, N. K., & Juniarta, M. G. (2022). Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 247–255. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1901>
- Lamusu, Z., Podungge, R., & Mile, S. (2024). Pengenalan Senam Pernapasan Yoga pada Remaja di Desa Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo. *JARDIAN: Jambura Arena Pengabdian*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.37905/jardian.v2i1.25482>
- Lukmanulhakim, L., & Agustina, D. (2021). 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>
- Malendra, B. A., Alfaaris, R. D. A., & Rafi, M. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 304–310. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.199>
- Pratama, R. P., & Nurcahyani, S. (2023). Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan Dimasa Pandemi. *Akademi Keperawatan Husadar Karya Jaya*, 9(1), 77–82.
- Putro, K. Z. (2021). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Rahayu, P., Wiratikusuma, Y., & Nengsih, E. R. (2024). Hubungan Nilai Gula Darah Sewaktu dengan Tingkat Psikologis Kecemasan Remaja. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(1), 222–229. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i1.13072>

- Rahmawati, I., Fernalia, F., & Safitri, A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), 111–122. <https://doi.org/10.47859/jmu.v6i2.163>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Jo-DEST: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Sari, E. P., Mardiyah, S., & Suparmanto, G. (2024). Pengaruh terapi Deep Breathing dan Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMK Kesehatan Donohuda. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1).
- Sitinjak, R., Aziz, A., Hanum, F., & Hasmayni, B. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadari Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis PB Indocafe di Medan. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.31289/jsa.v2i1.1675>
- Vitoasmara, K., Hidayah, F. V., Purnamasari, N. I., Aprillia, R. Y., & Dewi, L. D. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widiyoko, A. N., Rahayu, P. P., & Sutejo, S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korea terhadap Kecemasan Mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 3(2), 89–94.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2021). Latihan Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Putri di Politeknik Kesehatan Bandung. *Healthy Journal*, 3(2), 1–9.