



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM SEBAGAI PENATALAKSANAAN KECEMASAN PADA REMAJA

Husna Lathifunnisa, Arni Nur Rahmawati*, Ita Apriliyani

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*arninr@uhb.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu hal yang dialami seseorang ketika dirinya merasa diancam yang dapat menyebabkan ketegangan yang berlebihan. Bagi remaja, terutama siswa SMA, kecemasan dapat dipicu oleh beberapa hal, seperti ujian sekolah. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari sebanyak 60 siswa. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi napas dalam. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi video. Evaluasi peningkatan pengetahuan dan kecemasan dengan pre-test dan post-test, serta melakukan observasi tingkat keterampilan siswa. Hasil pengabdian kepada masyarakat mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 53 siswa (88,3%), siswa juga mengalami penurunan tingkat kecemasan pada kategori tidak cemas sebanyak 34 siswa (56,7%) dan menunjukkan peningkatan keterampilan pelatihan terapi relaksasi napas dalam. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan keterampilan siswa tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai penatalaksanaan kecemasan pada siswa SMA kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari.

Kata kunci: kecemasan; remaja; terapi relaksasi napas dalam

APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION THERAPY AS ANXIETY MANAGEMENT IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Anxiety is something that a person experiences when he feels threatened which can cause excessive tension. For teenagers, especially high school students, anxiety can be triggered by several things, such as school exams. One way to reduce anxiety is with deep breath relaxation techniques. The target of this community service is 60 students in grade XII at SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari. This community service activity aims to help students manage anxiety through breath relaxation techniques. The method used is health education with lectures, discussions and video demonstrations. Evaluate the increase in knowledge and anxiety with pre-test and post-test, as well as observe the skill level of students. As a result of community service, the majority of participants experienced an increase in knowledge, namely 53 students (88.3%), students also experienced a decrease in anxiety levels in the non-anxiety category as many as 34 students (56.7%) and showed an improvement in deep breath relaxation therapy training skills. Based on the results obtained, it can be concluded that health education activities with the lecture method can increase knowledge, reduce anxiety, and improve students' skills about application of deep breath relaxation technique as anxiety management in grade XII high school students at Muhammadiyah 2 Bobotsari High School.

Keywords: adolescents; anxiety; deep breath relaxation therapy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja sebagai masa kehidupan terpenting yang harus dilewati setiap perkembangan pada saat akan menjadi dewasa yang sehat. Masa perkembangan remaja merupakan fase kematangan mental, emosional, sosial, fisik, serta peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa (Vanath, 2022). Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan yang panjang yang melibatkan perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif (Ambarukma, 2022). Menurut World Health Organization (2022) ada 1,2 milyar kelompok usia remaja yang merupakan 18% dari populasi di seluruh dunia (Ihsan, 2021). Data sensus penduduk tahun 2022 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia menunjukkan populasi di Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta orang, dengan 27,94% dari mereka merupakan remaja berusia 8-23 tahun (Badan Pusat Statistik (BPS) 2020). Hasil sensus penduduk pada tahun 2020 di Provinsi Jawa Tengah remaja terdapat 25,31% dari total populasi (9,17 juta jiwa) (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah seseorang dengan rentang umur 10-19 tahun, pada masa ini tingkat perkembangan individu menjadi unik (WHO, 2021). Sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah golongan seseorang dengan usia 10-19 tahun dan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun, mereka yang belum menikah dan masih berstatus anak sekolah (Gunawan & Tadjudin, 2022). Perubahan di masa remaja mirip dengan pertumbuhan baik secara fisik, psikis (depresi, stress, kecemasan) dan sosial yang menyebabkan banyak persoalan dan tantangan (Rahmy & Muslimahayati, 2021). usia 10-19 tahun dan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun, mereka yang belum menikah dan masih berstatus anak sekolah (Gunawan & Tadjudin, 2022). Perubahan di masa remaja mirip dengan pertumbuhan baik secara fisik, psikis (depresi, stress, kecemasan) dan sosial yang menyebabkan banyak persoalan dan tantangan (Rahmy, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%. Gangguan depresi mayor (1,0%) gangguan perilaku (0,9%) dan gangguan stress pasca trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing 0,5% (Siswanto, 2022). Remaja di seluruh dunia sekarang menghadapi sumber dari stress dan kecemasan yang semakin meningkat (Dewi, 2023). Kecemasan dapat menyebabkan berbagai perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan fokus dalam melakukan aktivitas, kehilangan selera makan, mudah tersinggung, kehilangan pengendalian emosi amarah, tidak logis, dan kesulitan tidur (Jarnawi, 2020).

Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan dialami secara subjektif (Rokawie, 2020). Kecemasan yang berlebihan tentang sejumlah aktivitas atau peristiwa yang terjadi hampir setiap hari selama 6 bulan atau lebih. Penyakit ini umum terjadi, sekitar 3-5 orang pernah mengalami dan 2 kali kerap terjadi pada wanita. Penyakit ini lebih sering menyerang pada anak-anak dan remaja (Vanath, 2022). Hasil dari survey World Mental Health (WMH) WHO mengemukakan tentang prevalensi dan dampak gangguan mental, hasilnya bahwa gangguan

mental umum ada di semua negara. Analisis laporan age-of-oneset menunjukkan bahwa banyak gangguan mental dimulai dari masa kanak-kanak dan remaja yang berdampak negatif pada transisi peran selanjutnya. Di Asia Tenggara, 4,9% remaja memiliki gangguan kejiwaan, dengan kecemasan, depresi, dan modifikasi perilaku yang paling banyak diteliti (Oktavia, 2022) . Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir di tahun 2023 ini, menurut (I-NAMHS). Survey kesehatan mental yang mengukur jumlah kasus gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia. Angka ini sama dengan 15,5 juta remaja dan 2,45 remaja secara keseluruhan (Syarifah, 2023) . Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah mencapai 7,71%, naik dari 4,7% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2018).

Kecemasan sebagian besar tergantung pada seluruh kehidupan seseorang dan sering kali berkembang seiring berjalannya waktu. Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan pada remaja sering ditandai dengan kondisi emosional yang berakar pada perasaan stress, memikirkan sesuatu secara terus menerus yang membuat dirinya sendiri khawatir, reaksi fisik yang signifikan, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung, dan kekhawatiran tentang suatu hal yang tidak jelas. Gejala kecemasan seringkali muncul dari perasaan takut yang tidak diketahui dan tanpa alasan yang jelas (Oktavia, 2022). Usia merupakan penyebab utama kecemasan pada remaja. Pada titik ini, remaja menghadapi situasi yang tidak terduga serta keinginan dan ancaman yang tidak disadari yang dapat menyebabkan kecemasan. Selain itu, kecemasan pada remaja sering disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan, pengalaman masa lalu yang menyakitkan, peristiwa kehilangan, bentuk atau kondisi fisik, konflik keluarga, dan ketakutan atau kegagalan (Oktavia, 2022).

Remaja akan merasa gagal jika mereka tidak dapat menangani masalah. Kegagalan yang dialami dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti frustrasi, yang dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan (Rasyidin, 2020) . Bagi remaja, terutama siswa SMA, kecemasan dapat dipicu oleh beberapa hal yang tidak diketahui yang menyertai pengalaman baru, seperti ujian sekolah, hasil seleksi perguruan tinggi, dan perasaan tertentu. Ciri-ciri kecemasan inilah yang membedakannya dari rasa takut. Cara untuk menurunkan kecemasan salah satunya yaitu dengan terapi nonfarmakologis teknik relaksasi napas dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakila Witri tahun 2021 tentang relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam adalah tindakan keperawatan yang dapat menurunkan kecemasan dengan menghembuskan napas perlahan. Teknik ini tidak hanya menurunkan intensitas rasa nyeri, tetapi juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah yang berpotensi menurunkan kecemasan (Nugroho, 2023) . Melihat fenomena yang terjadi penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai Penerapan Terapi Napas Dalam Sebagai Penatalaksanaan Kecemasan pada Remaja Siswa SMA kelas XII. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu siswa kelas 12 SMA mengelola kecemasan melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam. kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu siswa kelas 12 SMA mengelola kecemasan melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini dijalankan melalui implementasi langsung serta mengaplikasikan terapi relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan pada siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari. Dalam persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini pelaksana melakukan survey dan mengurus perjanjian untuk pengambilan data

dan permasalahan mitra, melakukan anjongsana kepada guru-guru di SMA Muhammadiyah untuk menjalin hubungan dengan siswa-siswa kelas XII dan siswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 60 siswa, mengetahui karakteristik siswa SMA kelas XII tersebut, melakukan persiapan materi dan alat, kemudian melakukan kontrak waktu pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan yang pertama dilakukan pada tanggal 24 Februari 2024 dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan siswa SMA kelas XII tentang kecemasan dengan menggunakan soal pre-test atau sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan kepada siswa kelas XII dengan metode ceramah, demonstrasi terapi relaksasi napas dalam dan diskusi tentang kecemasan. Evaluasi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 15 maret 2024 dengan kegiatan demonstrasi ulang dan post-test yang bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan siswa SMA kelas XII tentang Teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2024 dan 15 Maret 2024 di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari dengan kuantitas sasaran sebanyak 60 siswa. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan metode Pendidikan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi video. Evaluasi peningkatan pengetahuan dan kecemasan (ZSAS) dengan pre-test dan post-test, serta melakukan observasi tingkat keterampilan siswa.

Karakteristik peserta pengabdian kepada Masyarakat

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari berdasarkan usia dan jenis kelamin (n=60)

Karakteristik		f	%
Usia	17	35	58,3
	18	19	31,7
	19	6	10
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	36,7
	Perempuan	38	63,3

Berdasarkan hasil pengolahan data distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas XII Pada pengabdian kepada masyarakat diperoleh data bahwa mayoritas usia peserta PkM dari 60 siswa diperoleh terbanyak pada usia 17 tahun (58,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kemenkes RI, 2018). remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hamidah & Rizal, 2022). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari sebanyak 38 siswa perempuan (63,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Assyifa, dkk., 2023) bahwa jenis kelamin wanita mempunyai faktor yang lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria dikarenakan hormon esterogen lebih banyak terdapat pada wanita. Diketahui hormon ini dapat meningkatkan 5-HT, yang bertanggung jawab atas gangguan mood, dan juga menghambat reseptor GABA, yang merupakan system inhibisi utama di otak yang berfungsi untuk menghentikan stimulus negatif.

Distribusi tingkat pengetahuan siswa kelas XII

Tabel 2.

Distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari berdasarkan tingkat pengetahuan siswa (n=60)

Variabel	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Tingkat pengetahuan				
Tinggi	23	38,3	53	88,3
Cukup	37	61,7	7	11,7
Rendah	0	0	0	0

Dalam rangka mendukung upaya pengelolaan kecemasan, adalah penting untuk mengevaluasi pemahaman individu tentang teknik relaksasi napas dalam. Oleh karena itu, beberapa penelitian terdahulu sering kali menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman seseorang mengenai teknik ini dengan memperoleh pemahaman yang lebih dalam melalui kuesioner. Kuesioner juga dikenal sebagai kumpulan pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh sesuatu dari seseorang dan digunakan oleh peneliti untuk mengukur peristiwa tertentu (Dewi, dkk., 2020.) Seperti yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dengan kategori cukup sebanyak 37 siswa (61,7%), tingkat pengetahuan siswa dengan kategori tinggi sebanyak 23 siswa (38,3%), dan kategori rendah sebanyak 0 siswa (0%). Hasil evaluasi yang dilakukan pada pertemuan kedua menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan materi yang didapatkan data Tingkat pengetahuan siswa berdasarkan kategori tinggi sebanyak 53 siswa (88,3%), kategori cukup sebanyak 7 (11,7%), dan kategori rendah sebanyak 0 siswa (0%).

Distribusi tingkat kecemasan siswa kelas XII

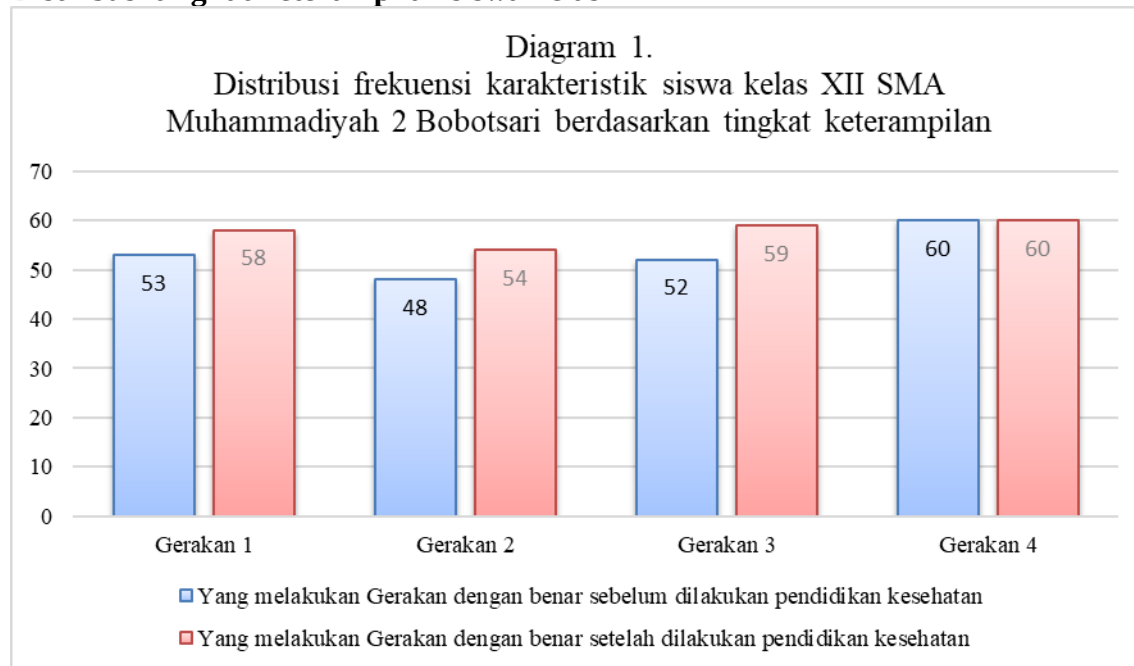
Tabel 3.

Distribusi frekuensi karakteristik siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari berdasarkan tingkat kecemasan siswa

Variabel	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Tingkat kecemasan				
Tidak cemas	15	25	34	56,7
Cemas ringan	21	35	17	28,3
Cemas sedang	20	33,33	9	15
Cemas berat	4	6,67	0	0

Pada tabel 3 didapatkan data 21 siswa mengalami kecemasan dengan kategori ringan sebanyak (33,33%), kategori sedang 20 siswa (20%), dan kategori cemas berat 4 siswa (25%). Sedangkan hasil post-test pada pertemuan kedua didapatkan data siswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 siswa (28,3%), cemas sedang 19 siswa (15%), cemas berat 0 siswa (0%), dan kategori tidak cemas sebanyak 34 siswa (36,7%). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari pada anak kelas XII kecemasan yang dialami disebabkan karena kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Effendi, dkk., 2023) mengenai siswa yang mengalami kecemasan dalam kondisi tertentu dapat muncul pada saat menghadapi ujian.

Distribusi tingkat keterampilan siswa kelas XII



Berdasarkan data yang didapatkan pada pertemuan pertama diperoleh data siswa dengan tingkat keterampilan yang melakukan gerakan 1 dengan benar yaitu sebanyak 53 siswa dan 7 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, gerakan ke-2 ada 48 siswa yang melakukan gerakan dengan benar dan 12 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, gerakan ke-3 ada 52 siswa yang melakukan gerakan dengan benar dan 6 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, dan gerakan ke-4 ada 60 siswa yang melakukan gerakan dengan benar. Pada pertemuan kedua setelah dilakukan demonstrasi relaksasi napas dalam terdapat peningkatan keterampilan, yaitu diperoleh data siswa dengan tingkat keterampilan yang melakukan gerakan 1 dengan benar yaitu sebanyak 58 siswa dan 2 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, gerakan ke 2 didapatkan data sebanyak 54 siswa dengan gerakan benar dan 6 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, gerakan ke 3 didapatkan data sebanyak 59 siswa melakukan gerakan dengan benar dan 1 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, dan gerakan ke 4 terdapat 59 siswa melakukan gerakan dengan benar dan 1 siswa tidak melakukan gerakan dengan benar.

Tingkat keterampilan siswa dalam menghadapi kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam dapat tercermin dari seberapa baik mereka mampu mengimplementasikan teknik tersebut dalam situasi yang nyata, seperti pada saat menghadapi ujian atau presentasi. siswa yang secara teratur dan menerapkan teknik relaksasi napas dalam memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak (Hasni, dkk., 2023). Hasil ini juga diperkuat oleh (Riyanto, 2023) mengenai faktor keberhasilan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor keyakinan atau emosional responden yang tinggi dan kemauan responden untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara sungguh-sungguh dan mengikuti aturan berlatih secara baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Bobotsari dapat disimpulkan bahwa Pelatihan teknik relaksasi napas dalam dengan metode ceramah dan demonstrasi langsung sudah terbukti efektif dan berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan siswa. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat pertemuan pertama menunjukkan distribusi responden dengan usia 17 tahun memiliki presentase tinggi, dengan mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan kecemasan yang bervariasi. Pertemuan kedua menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan penurunan kecemasan setelah dilakukan pelatihan

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukma, dkk. (2022). Tingkat Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri Remaja Sekolah Teknik Di Jakarta Terhadap Tingkat Agresivitas. In PSIMPHONI (Vol. 1, Issue 2).
- Assyifa & Firdha. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK UKM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020, December). Data sensus penduduk tahun 2022 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia menunjukkan populasi di Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta orang, dengan 27,94% dari mereka merupakan remaja berusia 8-23 tahun. . Badan Pusat Statistik .
- Dewi, dkk. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(8), 1646–1651. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3607>
- Effendi, dkk. (2023). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja.
- Gunawan & Tadjudin. (2022). Edukasi Seks dan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswa/Siswi SMP Tarakanita 2 Jakarta.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hasni, N. I., Supriatun, E., Artauli, S., & Toruan, L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di SMA N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. In *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Nadimas)* (Vol. 02, Issue 01).
- Ihsan, dkk. (2021). Pengaruh Media Sosial Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Seksual Pada Remaja Di Kota Gorontalo.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Kemenkes RI. (2018, May). kelompok usia remaja 10-12 tahun. KEMENKES RI.
- Nugroho, dkk. (2023). Meta-Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam

- Terhadap Rasa Nyeri Pada Pasien Post Operasi.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Oktavia, dkk. (2022). Kecemasan Remaja selama Pandemi Covid-19.
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Rahmy. (2021). Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam. Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam.
- Rahmy & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Prespektif Kesehatan dan Islam.
- Rasyidin. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa.
- Riyanto & Fitriana. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 14).
<https://doi.org/xx.xxxxx/xxxxx>
- Rokawie. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen.
- Shinta, dkk. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah.
- Syarifah, dkk. (2023). Determinan Faktor Individu Dan Sosial Yang Berhubungan Dengan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Universitas Malahayati.
- Vanath, dkk. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Wahyuni, T., Tri Andini, F., Netisa Martawinarti, R., Oktaria, R., Keperawatan, J., Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih, S., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, F., & Abstrak, I. (n.d.). Edukasi Kesehatan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Siswa/siswi SMK Kesehatan Baiturrahim Jambi. Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- WHO. (2021). Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang pesat. Hal ini memengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. . World Health Organization.
- Zainudin, dkk. (2023). Application of Breath Relaxation Techniques in Combination with Dhikr Therapy on the Anxiety of Preoperative Patients. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(1), 61–67. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.870>
- Zofia, dkk. (2024). Pengaruh Terpaan Berita Begal Di Media Online Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat.