Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan

Vol. x No. x (2022)

DOI :

PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA USIA DEWASA DI WILAYAH PROVINSI GORONTALO

Rianti U. Rias[1], **Rona Febriyona**[2], **Andi Nuraina Sudirman**[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(riantirias07@gmail.com)

ABSTRAK

RIANTI U. RIAS. Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Usia Dewasa di Wilayah Provinsi Gorontalo. Bimbingan RONA FEBRIYONA Sebagai Ketua dan ANDI NURAINA SUDIRMAN Sebagai Anggota.

Seseorang setelah bertambahnya umur maka akan semakin banyak masalah yang akan muncul diantaranya masalah psikososial, salah satnya kecemasan. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan ialah yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada usia dewasa diwilayah provinsi gorontalo. Desain Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *Quasy Eksperimen Pre-Post Test* dengan rancangan *One Group Pretest-Postest.* Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Jumlah sampel 30 orang. Analisis data menggunakan *Paired samples T-test.* Hasil Penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan nilai rerata tingkat kecemasan sebelum (21.20) dan sesudah (9.20). yang berarti ada pengaruh terapi senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada usia dewasa di wilayah provinsi gorontalo. Kesimpulan, bahwa semakin intensif seseorang melakukan terapi yoga maka tingkat kecemasannya semakin Turun. Bagi responden diharapkan dapat melanjutkan terapi senam yoga sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan.
Kata Kunci: Kecemasan, Usia Dewasa, Yoga

ABSTRACT

RIANTI U. RIAS. The Influence of Yoga Therapy on Anxiety Levels on Adults in Gorontalo Province. Guidance by RONA FEBRIYONA as Chairman and ANDI NURAINA SUDIRMAN as Member.

Someone who are gets older, more problems will arise including psychosocial problems, one of which is anxiety. One of the non-pharmacological therapies that can affect anxiety is yoga. This research aims to determine the influece of yoga exercise therapy on anxiety levels on adults in Gorontalo province. The research design uses a quantitative method with a quasy pre-post test approach with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used purposive sampling. The number of samples is 30 people. Data analysis using Paired samples T-test. The research results found there was a difference in the average value of anxiety levels before (21.20) and after (9.20). evidenced by the value of p-value = 0.000 Then H0 is rejected, which means there is an effect of yoga exercise therapy on anxiety levels in adulthood in the province of Gorontalo. The conclusion is the more intensively a person does yoga therapy, the lower his anxiety level will be. Respondents are expected to continue yoga therapy as a therapy to reduce anxiety levels.

Keywords: Yoga Therapy, Anxiety, Adult Age

PENDAHULUAN

Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria dan wanita seutuhnya Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang.(Herawati & Hidayat, 2020) seseorang individu akan mengalami masa dimana beliau sudah merampungkan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk beranjak menjadi dewasa (Iswati, 2019). Masa dewasa umumnya dimulai berdasarkan usia 20 tahun sampai kira-kira 40 tahun.(Maulidya et al., 2018)

Seseorang setelah bertambahnya umur maka akan semakin banyak masalah yang mungkin muncul diantaranya yaitu masalah fisik dan psikososial yang akan menimbulkan masalah baru. salah satunya adalah kecemasan (Sukmawati et al., 2018) Gangguan kecemasan adalah salah satu penurunan masalah psikologis sejumlah 3,8 populasi individu.(Khairunnisa 2018). Hasil studi menyatakan bahwa kecemasan & depresi adalah perkara kesehatan jiwa yang terjadi alami pada usia dewasa. (Setyarini et al., 2022) Kecemasan biasanya terjadi karena mengalami masalah psikologis. (Sukmawati et al., 2018)

Di Indonesia, pravelensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukan bahwa sebesar 6% untuk usia 17 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukan denga gejala-gejala kecemasan. sepanjang tahun 2020 Sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan. kecemasan dapat terjadi pada semua umur dengan stressor yang berbeda-beda

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 30 responden, mereka menjelaskan bahwa sering takut, cemas akan suatu hal yang belum terjadi, dan susah tidur.jika memikirkan persoalan ekonomi, pekerjaan, pendidikan, kesehatan dan Masalah lainnya. Selama ini belum ada tindakan khusus yang mereka lakukan saat mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gangguan kecemasan masih menjadi masalah kesehatan mental yang perlu ditanggulangi secara komprehensif.

Ada beberapa Tehnik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang yaitu seperti meditasi, aromaterapi, relaksasi melalui pijat, dan yoga (Sukmawati et al., 2018) Yoga merupakan Salah satu tekhnik non farmakologis yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia. yoga mempunyai kelebihan daripada aktivitas lainnya, yaitu mampu menggabungkan kedua unsur antara psikologis dan fisiologis. Terapi senam yoga ini bisa menjadi salah satu alternatif yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan, di tambah dengan gerakan-gerakannya yang mudah untuk

dilakukan dan memperlancar sirkukasi udara. (Tilong, 2017).

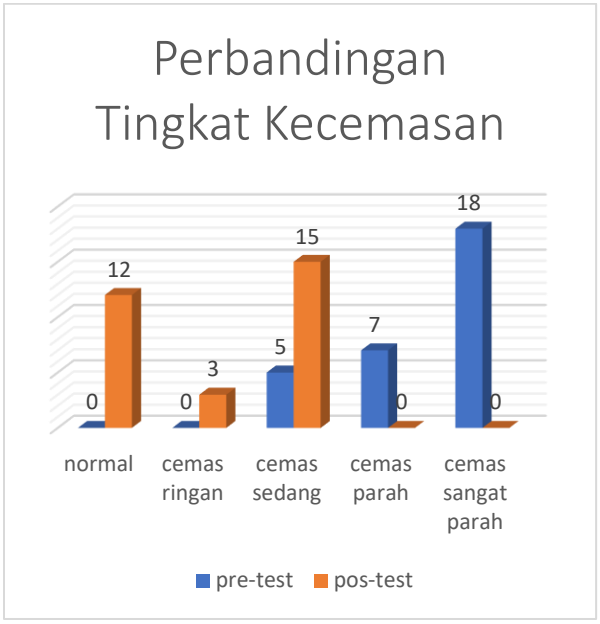
Senam yoga termasuk kedalam alternativ bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu dalam, mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh, fikiran, serta relaksasi fisik dan emosional (Dinata, 2015).

METODE

Desain Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Eksperimen Pre-Post Test* dengan rancangan *One Group Pretest-Postest* rancangan ini tidak ada pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). pengukuran (post -test). Tempat penelitian di Wilayah Provinsi Gorontalo waktu penelitian selama satu bulan, populasi dalam penelitian ini adalah orang dewasa di Wilayah Provinsi Gorontalo sampel yang diambil sebanyak 30 orang dewasa yang berdomisili di Provinsi Gorontalo, teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling,* teknik pengumpulan data menggunakan DASS 42 *(Depression Anxiety Stress Scales)*. Analis data univariat dan bivariat menggunakan *Paired samples T-test*

HASIL

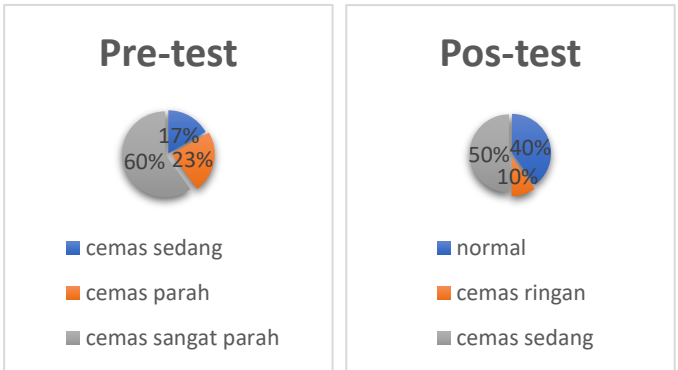
Gambar 1. Perbandingan Tingkat Kecemasan Pada 30 Responden



Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi responden sebelum diberikan terapi senam yoga skala kecemasan tertinggi adalah kategori cemas sangat parah berjumlah 18 orang. Diikuti kategori cemas parah berjumlah 7 orang. Dan responden yang mengalami cemas sedang berjumlah 5 skala orang. serta frekuensi responden setelah diberikan terapi senam yoga kecemasan tertinggi adalah kategori cemas sedang berjumlah 15 orang. Diikuti kategori normal berjumlah 12 orang. Dan responden yang mengalami cemas ringan berjumlah 3 orang.

Gambar 2. Perbandingan Tingkat Kecemasan pada 30 responden



Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi responden sebelum diberikan terapi senam yoga skala kecemasan tertinggi adalah kategori cemas sangat parah dengan (60%). Diikuti kategori cemas parah dengan (23%). Dan responden yang mengalami cemas sedang dengan (17%). serta frekuensi responden setelah diberikan terapi senam yoga skala kecemasan tertinggi adalah kategori cemas sedang dengan (50%). Diikuti kategori normal berjumlah 12 orang dengan (40%). Dan responden yang mengalami cemas ringan dengan (10%).

Tabel 1. Distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi senam yoga pada usia dewasa di wilayah Provinsi Gorontalo

No.	Tingkat Kecemasan	N	Mean	SD	P-Value
1.	Sebelum	30	21.20	5.536	0.000
2.	Sesudah	30	9.20	3.377	

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi senam yoga dengan mean 21.20 dan standar deviasi 5.536 sedangkan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi senam yoga dengan mean 9.20 dan standar deviasi 3.377. Hasil uji statistik menggunakan statistik *paired sampel t-test* mendapatkan hasil *P-value*=0.000 yang berarti <0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada usia dewasa di wilayah provinsi gorontalo.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat Pre-test

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan terbanyak yaitu sangat parah 18 responden dengan (60%) dan tingkat kecemasan sedang 5 responden dengan (16.7%). Hal ini dibuktikan dari hasil yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sangat parah. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada responden antara lain mudah tersinggung ketika berinteraksi dengan lawan bicara atau dalam kondisi tertentu. Selain itu Banyak merasa kesal, hingga membuat emosi menjadi tidak terkontrol, sering beda pendapat. Hal ini dipicu oleh beberapa kejadian dan trauma masa lalu yang pernah terjadi seperti masalah pada anggota keluarga, masalah finansial, bahkan masalah hak-hak yang menjadi latar belakang yang dapat menimbulkan kecemasan. Gejala-gejala kecemasan yang didapatkan dari hasil penelitian menimbulkan sulitnya bagi usia dewasa untuk beristirahat seperti kesulitan untuk tidur dimalam hari, sering terbangun dengan tiba-tiba tanpa alasan yang jelas dan gangguan pekerjaan serta masalah sosial yang sering muncul dan mengganggu menjelang waktu istirahat.

Penelitian ini sejalan (Sinaga, 2013) diketahui aktifitas fisik responden sebelum mengikuti senam osteoporosis frekuensi dua kali seminggu dilihat dari jarak tempuh uji berjalan 6 menit diperoleh nilai rata-rata (mean) 287,3 m, jarak tempuh paling jauh (max) 348 m, jarak tempuh paling dekat atau rendah (min) 228 m serta standar deviasi sebesar 52,4 m. Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan perlakuan rata-rata responden memiliki tingkat aktivitas sedang dengan rata-rat jarak tempuh 287,3m.

Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih et al., 2021) dengan Hasil penelitian menunjukan bahwa kategori cemas sedang yaitu 5 orang (22,7%) dan kategori cemas sangat berat yaitu 13 orang (59,1%) sedangkan kategori berat yaitu sebanyak 4 orang (18,2%). Data menunjukan sebelum dilakukan intervensi, kategori cemas berat sangat mendominasi. Data di atas ternyata ditemukan bahwa fakta di lapangan ada beberapa hal yang menyebabkan cemas tersebut terjadi di antaranya adanya rasa gelisah yang dialami oleh mereka, mengalami tekanan. Faktor yang menyebabkan gelisah, tekanan yang dialami atau cemas itu sendiri adalah merasa kesepian, terkadang tidak dapat mengontrol emosi atau sering marah, mengalami pola tidur yang terganggu, serta kesulitan dalam hal finansial atau faktor ekonomi. Penelitian ini Membuktikan kategori tingkat kecemasan terbanyak yaitu mendominasi sangat parah sebelum diberikan intervensi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi pada kondisi yang umum tingkat kecemasan sangat bervariatif tergantung dengan faktor penyebab. Namun pada usia dewasa sebelum diberikan intervensi sebagian besar tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan.

2. Analisis Univariat Post-Test

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan terbanyak yaitu sedang 15 responden dengan (50%) dan tingkat kecemasan terendah yaitu ringan 3 responden dengan (10%).Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian setelah dilakukan *terapi senam yoga* dimana rata-rata gejala cemas yang muncul berkurang dalam beberapa kondisi. Gejala yang berkurang diantara lain seperti mudah tersinggung, sulit beristirahat, sering marah.

Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih et al., 2021) yaitu Data penelitan menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah melakukan *terapi yoga* yang mengalami punurunan tingkat kecemasan normal yaitu sebanyak 6 orang (27,3%), cemas ringan yaitu 12 orang (54,5%) dan kategori cemas berat yaitu 4 orang (18,2%). Data menunjukan sesudah dilakukan intervensi, kategori cemas

ringan sangat mendominasi. Dibandingkan dengan cemas sebelum melakukan *terapi yoga* nampak bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah melakukan *terapi yoga.* Fakta di lapangan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan kecemasan, diantaranya disebabkan oleh koping cemas yang baik dan efektif, baik oleh koping psikologis atau reaksi yang berorientasi pada ego, bisa secara jangka pendek maupun secara jangka panjang. Salah satu contoh yang bisa diaplikasikan yaitu dengan cara relaksasi nafas dalam, imajinasi terbimbing,

Berdasarkan hasil diatas peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor atau stressor itu sendiri. Peningkatan dapat terjadi namun secara bertahap dan memerlukan waktu yang cukup lama jika ingin hasil yang lebih optimal.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan Hasil penelitian yang didapatkan bahwa terjadi penurunan terhadap tingkat kecemasan pada 30 responden, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin intensif seseorang melakukan terapi senam yoga maka tingkat kecemasannya semakin Turun pada usia dewasa di wilayah provinsi gorontalo.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian pada gejala mudah tersinggung menurun secara signifikan setelah diberikan perlakuan *terapi senam yoga*. Hal ini terjadi ketika responden mengikuti kegiatan terapi seluruh responden mengalami respon baik dengan keterbukaan satu sama lain. Suasana santai dan ceria tergambar dari wajah-wajah saat mengikuti kegiatan. Gejala mudah marah yang terjadi pada responden rata-rata menurun dikarenakan pada saat kegiatan tidak ditemukan respon yang berlebihan.

Yoga adalah suatu proses penyatuan dari tubuh *(body),* pikiran *(mind)* dan jiwa *(soul)*. Yoga mengkombinasikan teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga dianjurkan karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, menindikasikan kerja jantung yang baik. Penelitian ini menemukan bahwa kombinasi antara yoga, meditasi dapat meningkatkan metabolism tubuh. Semakin bertambahnya usia, maka terjadi perubahan struktur dan fungsi pada aorta. Hal ini yang mengakibatkan kekakuan, penurunan elastisitis dan penebalan pada dinding aorta disebabkan oleh peningkatan serat kolagen dan hilangnya serat elastis dalam lapisan medial arteri. Penebalan ini mengakibatkan penyempitan pada aliran darah aorta selama denyut sistol. (Purwaningsih & Sudarta, 2017)

Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks, dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, seperti hormone adrenalin dan eprineprin lebih terkontrol. Latihan yoga membuat system saraf otonom menjadi

seimbang dan tenang yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Ada berbagai macam jenis yoga, yang intinya menggabungkan antara teknik bernapas (pranayama), relaksasi dan meditasi, serta latihan peregangan. Bernapas dengan cepat dan dangkal akan mengurangi jumlah oksigen yang tersedia dan otak akan bereaksi. (Mujiorno, 2020)

Latihan yoga menekankan konsentrasi yang memberi pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress. Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, seperti hormone adrenalin dan epineprin lebih terkontrol. Teknik senam yoga mengendalikan pernapasan dan pikiran, latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernapasan juga memainkan peranan penting dalam metabolism tubuh, yaitu proses tubuh mengurangi nutrisi.(Maharani & Hayati, 2020)

Teknik pernapasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja sarafparasimpatis, memberikan efek relaksasi, merangsang pelepasan oksitoksin dan disebut juga dengan latihan pernapasan yoga. Di hipotalamus, oksitoksin dibuat di *magneocelullar neurosecretory cells* di supratopik dan nucleus paraventrikular. Oksitoksin dapat menginduksi anti stress serta memberikan efek dalam menurunkan kadar kortisol. Pemberian senam yoga dapat meningkatkan kadar oksitoksin dalam darah, sehingga efek ansiolitik yang dikeluarkan dapat menurunkan kecemasan. Yoga juga meningkatkan produksi endorfin yang merupakan hormon ansietas yang seutuhnya juga menurunkan kecemasan. Yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai relaks napas menjadi santai dan dalam. Sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernapasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. (Awaliyah, 2021)

Menurut teori yang dikemukakan oleh (Syafi, 2019) Bahwa dalam latihan yoga terdapat komponen latihan pernafasan yang bermanfaat untuk relaksasi, ketenangan fikiran dan kenyamanan. Latihan yoga dapat memperlancar dan memperbaiki sirkulasi darah, memberikan efek kenyamanan. Yoga juga terdapat unsur relaksasi yang memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan kecemasan

Penelitian ini didukung oleh (Hidayat, 2018) bahwa senam yoga adalah salah satu

metode yang digunakan untuk mengeksplorasi emosi dan keyakinan, mengurangi stres, mengatasi masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa kesejahteraan, selain itu dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan pemahaman diri.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Purwaningsih & Sudarta, 2017) bahwa pada skor kecemasan terjadi penurunan kelompok yoga lebih banyak mengalami penurunan skor cemas yaitu sebesar 13.5 poin. Sehingga yoga secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja puteri (*p<0.05*). latihan yoga menekankan konsentrasi yang memberikan pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Putri, 2019) Hasil uji statistik menunjukan adanya perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan antara kelompok control dengan kelompok eksperimen (p:0.020 < 0.05 dan t-tes p:0.013 <0.05). selisish nilai penurunan tingkat kecemasan untuk kelompok control ialah 0.82, sedangkan untuk kelompok eksperimen ialah 16.00 rerata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan latihan hatha yoga ($x_{eksperimen}$:155.87) sementara itu rerata dari kelompok yang tidak diberikan latihan hatha yoga ($x_{kontrol}$:176.41) sehingga disimpulkan bahwa latihan hatha yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan individu.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Rossita & Rahmawati, 2020) Hasil penelitian menunjukan bahwa senam prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (p=0.000). senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis, dan perlu diterapkan secara mandiri dan untuk dapat meningkatkan kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (*Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Dan Stress*, 2020) menunjukan diagram lingkaran presentase yoga sebanyak 100% menjawab bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil, artinya 15 responden ibu hamil menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga Menyatakan bahwa efektivitas prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan dan stress pada ibu hamil dimasa pandemi covid-19. Pada hasil penelitian

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi *senam yoga* dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan signifikan dan dapat diterapkan untuk mencegah timbulnya cemas. Pada Pemberian terapi ini harus dipastikan respon awal dari responden agar saat berlangsungnya kegiatan seluruh responden dapat bekerja sama dengan baik dan dapat berorientasi kepada sesama peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi senam yoga didapatkan 18 responden mengalami tingkat kecemasan sangat parah dan 5 responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Jadi semakin intensif seseorang melakukan yoga maka tingkat kecemasannya semakin Turun.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi, masukan dan evaluasi dalam mengembangkan terapi senam yoga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Awaliyah, S. N. (2021). *PENGARUH TREATMEN DOUBLE ACTION : YOGA DAN CHAMOMILE*. *2*(1), 168–174.
2. Dinata, W. (2015). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015 | 77 MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA MELALUI SENAM YOGA*. *11*.
3. Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145–156. https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036
4. Hidayat, D. R. (2018). *Konseling Di Sekolah* (D. R. Hidayat (ed.); 1st ed.).
5. Iswati, I. (2019). Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa. *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, *2*(01), 58–71. https://doi.org/10.24127/att.v2i01.859
6. Kurniasih*, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). *PENGARUH ART THERAPY (MENGGAMBAR) TERHADAP STRES*. *12*(1), 26–32.
7. Maharani, & Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan*. *5*(1), 161–167.
8. Maulidya, F., Adelina, M., & Alif Hidayat, F. (2018). Periodesasi Perkembangan Dewasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
9. Mujiorno. (2020). *1) 1) 2) 3)*. *5*(1), 9–19.*Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress*. (2020). 112–120.
10. Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Mentruasi Remaja Puteri*. *5*(1), 20–26.
11. Putri, V. T. (2019). *TERPUJI INFLUENCE OF HATHA YOGA EXERCISE AGAINST ANXIETY*.
12. Setyarini, E. A., Niman, S., & Parulian, T. S. (2022). *Prevalensi Masalah Emosional : Stres , Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut*. *4*(1), 21–27.
13. Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). *KECEMASAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the*

Nursing home of Social Service Center (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta). 117–122. https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p117