



Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Diagnosamedis Anxietydisorder Dipuskesmas Sukoramekota Kediri (Studi Kasus)

Ariana Wakhidatul Rochmah¹, Norma Risnasari¹, Dhian Ika Prihananto¹

¹Program Studi D-3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email korespondensi: Riariana2107@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dengan Diagnosa Anxiety Disorder Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2024. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap suatu hal seperti khawatir, rasa takut, ketegangan, dan perubahan denyut nadi dari individu tersebut yang dapat terjadi dalam berbagai situasi. Salah satu pengembangan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan menerapkan terapi senam yoga. Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan dengan diagnosa medis anxiety disorder sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam yoga. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu 2 remaja yang mengalami tingkat kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder dengan menerapkan terapi senam yoga di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Analisis tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS. Pelaksanaan terapi senam yoga dilakukan selama 15-30 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan terapi senam yoga, Subjek I mengalami penurunan dengan skor awal tingkat kecemasan 70 menjadi 58, sedangkan Subjek II mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan skor awal 60 menjadi 50. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam yoga. Terapi senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan terapi senam yoga, untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

Kata kunci: Terapi Senam Yoga, Kecemasan, Anxiety Disorder, Remaja

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap suatu hal seperti khawatir, rasa takut, ketegangan, dan perubahan denyut nadi dari individu tersebut yang dapat terjadi dalam berbagai situasi. Resiko mengalami kecemasan berlebihan akan meningkat saat remaja memasuki fase remaja awal. Hal ini dipengaruhi adanya peningkatan beban akademik serta meningkatnya perbandingan sosial pada fase remaja awal (Harahap 2018). Terapi Senam Yoga umumnya digunakan sebagai terapi



manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia secara keseluruhan, dan lebih sering dipilih sebagai terapi untuk kecemasan (Pascoe & Bauer, 2015).

Remaja merupakan penduduk usia 10 – 19 tahun, didunia pupulasi remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (World Health Organization [WHO] (2018)). Dalam kehidupan sehari – hari remaja tidak lepas dari kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir, cemas, dan perasaan kurang menyenangkan (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Menurut World Health Organization (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan.. Sedangkan Kemenkes (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan angka tersebut menyebutkan bahwa ada kenaikan 6,8% dari indonesia. Di Jawa Timur jumlah yang mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2013 sebanyak 4.130 orang (Risesdas 2018). Penderita pasien gangguan cemas di Puskesmas Sukorame sekitar 34 orang.

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan gangguan anxietas. Faktor resiko tersebut meliputi riwayat keluarga, kejadian yang menegangkan, khawatir yang berlebihan, overprotektif, wanita yang tidak menikah atau bekerja serta kesehatan fisik atau mental yang buruk (Meng and arcy 2016)

Sebagian besar pasien gangguan kecemasan merupakan pasien rawat jalan, sehingga mungkin menerima perawatan yang kurang maksimal dari para psikiater dibanding dengan pasien gangguan lain yang membutuhkan pengobatan rawat inap seperti skizofrenia atau gangguan bipolar (Bandelow and Michaelis, 2015)

Secara umum, klien dengan gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan atau farmakologi seperti haloperidol dan melakukan psikoterapi tertentu, atau keduanya. Pemilihan obat-obatan tergantung pada diagnosis dan gejala yang dirasakan oleh klien yang disebabkan oleh gangguan anxietas atau masalah fisik lain (*National institut of mental health*, 2016).

Ada beberapa teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan seseorang yaitu meditasi, aromaterapi, relaksasi melalui pijat, dan Yoga (Sukmawati et al., 2018). Yoga merupakan teknik nonfarmalogi yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Yoga mempunyai kelebihan daripada aktivitas lainnya, yaitu menggabungkan kedua unsur antara psikologis dan fisiologis, terapi senam yoga ini bisa menjadi salah satu alternatif yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan ditambah dengan gerak gerakannya yang mudan dilakukan untuk memperlancar sirkulasi udara (Tilong, 2017)

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis menurunkan Tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis anxiety disorder sesudah dan sebelum

dilakukan terapi senam yoga. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder.

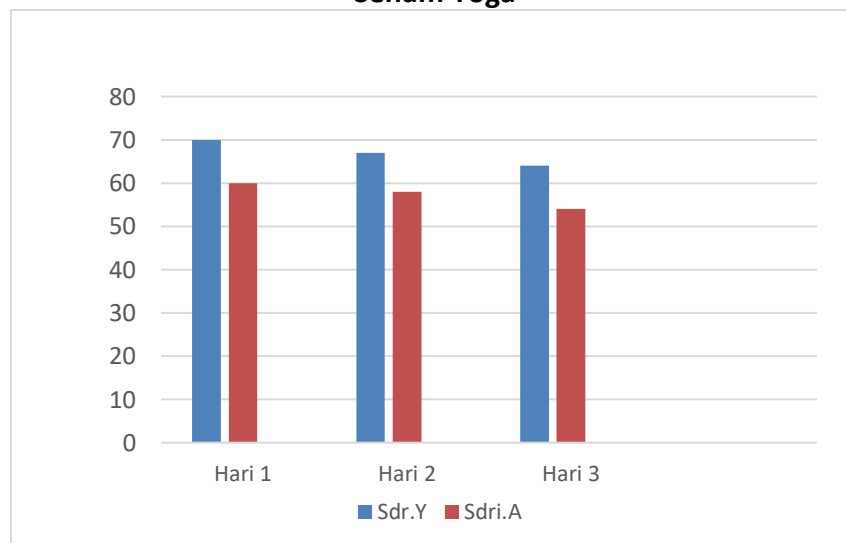
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian tentang perubahan tingkat kecemasan pada remaja dengan kecemasan selama tiga kali kunjungan selama tiga hari diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Senam Yoga

No.	Subyek	Hari	Nilai	Kriteria
1.	Sdr.Y	1	70	Kecemasan sedang
		2	67	Kecemasan sedang
		3	64	kecemasan sedang
2.	Sdri A	1	60	Kecemasan sedang
		2	58	Kecemasan ringan
		3	54	kecemasan ringan

Gambar 1 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Senam Yoga



Dari tabel 1 dan gambar 1 diperoleh hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi senam yoga selama tiga hari pada Sdr.Y dan Sdri A. Hari pertama tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 70, sedangkan Sdri.A 60. Hari kedua tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 67, sedangkan Sdri.A 58. Hari ketiga tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 64, sedangkan Sdri.A 54.

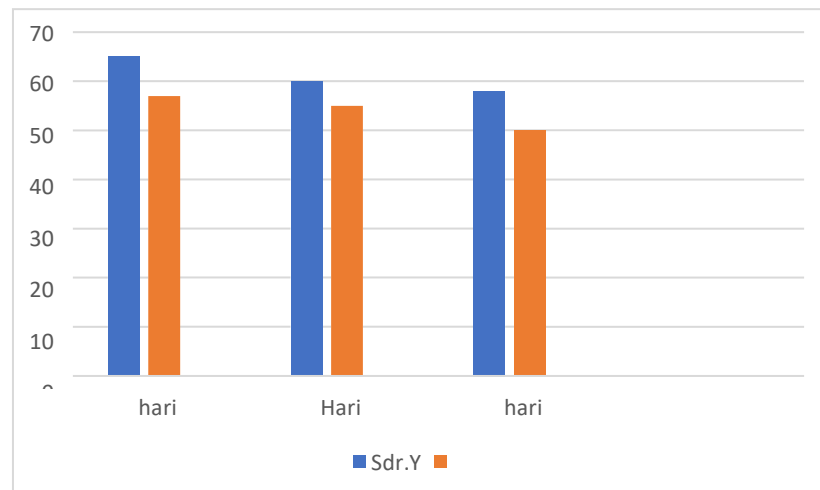
Saifudin & Tubagus (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan, salah satunya adalah faktor usia, semakin bertambahnya usia remaja semakin tinggi mekanisme coping yang dimiliki remaja dimana pada tahap remaja remaja akhir sudah terbentuknya identitas diri. Hal ini sejalan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat IV mayoritas umur 22 tahun yang termasuk yaitu termasuk remaja akhir atau awal dewasa menyebabkan tingkat kecemasan. Pendapat peneliti menunjukkan kedua responden sebelum dilakukan terapi

senam yoga tingkat kecemasan belum menurun, karena pasien sebelumnya belum pernah melakukan terapi senam yoga sebagai bentuk terapi nonfarmalotis.

Tabel 2 Hasil Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Yoga

No.	Subyek	Hari	Nilai	Kriteria
1.	Sdr.Y	1	65	Kecemasan sedang
		2	60	Kecemasan sedang
		3	58	kecemasan ringan
2.	Sdri A	1	57	Kecemasan ringan
		2	55	Kecemasan ringan
		3	50	kecemasan ringan

Gambar 1 Hasil Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Yoga



Dari Tabel 2 dan Gambar 2 diperoleh hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi senam yoga selama tiga hari pada Sdr.Y dan Sdri.A setelah dilakukan terapi senam yoga. Hari pertama tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 65, sedangkan Sdri.A 57. Hari kedua tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 60, sedangkan Sdri.A 55. Hari ketiga tingkat kecemasan Sdr.Y adalah 58, sedangkan Sdri.A 50. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Sdr. Y dan Sdri A karena melakukan terapi senam yoga.

Latihan senam Yoga dipandang akan dapat menurunkan kecemasan pada wanita *pra menopause* karena cara pernapasan dalam senam yoga juga efektif buat melepaskan toksin dari kulit dan paru-paru (Pujiastuti Sindhu, 2015)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi kasus yang dilakukan diwilayah puskesmas sukorame kota kediri mengenai menurunkan Tingkat Kecemasan pada remaja dengan diagnosa medis skizofrenia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi senam yoga menunjukkan adanya perubahan Tingkat kecemasan.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Ardinata, wawan Kurniawan, Alin sukma (2023). Terapi music klasik pada pasien skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan Di RS Jiwa Lampung
Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Riset Kesehatan Dasar 2018, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Cahyanthi, N. K. A. M. P., Achjar, K. A. H., Yasa, I. D. P. G. P., & Sukarja, I. M. (2021). Model “Aksi” Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 81–90.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530> Diakses tanggal 30 maret 2024