

Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri

The Effect Of Yoga On The Level Of Anxiety During Menstruation In Adolescent Girls

Robiatul Nurlaila¹ Yogho Prastyo² Teresia Suminta Rotua Situmorang³
Doris Noviani⁴ Tri Astuti Sugiyatmi⁵ Nur Aisyah Laily⁶

Universitas Borneo Tarakan No. 1, Jl. Amal Lama Kel, Pantai Amal, kec. Tarakan Timur., Kota Tarakan, Kalimantan Utara

robiatulella@gmail.com¹ yoghoprastyo@borneo.ac.id²
teresiasuminta@borneo.ac.id³ dorisnoviani@gmail.com⁴ triasiasti@borneo.ac.id⁵
nuraisyahlaily@gmail.com⁶

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan (*anxiety*) adalah kondisi perasaan yang terjadi (afektif) dan didefinisikan oleh perasaan takut atau khawatir dan konstan, dan perilaku yang dalam batas normal. Menstruasi merupakan peristiwa fisiologis bagi remaja putri. Manfaat Terapi yoga sendiri tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah. **Tujuan penelitian:** Untuk menganalisis Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kota Tarakan. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yaitu *Quasi eksperimen* dengan rancangan “*One group Pre test - Post test*”. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 siswi SMP Negeri 14 Tarakan, dengan teknik sampling *Non-probability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test*. **Hasil:** Didapatkan nilai rata-rata kecemasan saat menstruasi pada remaja putri sebelum intervensi yaitu 21,70 dan setelah dilakukan intervensi nilai kecemasan saat menstruasi pada remaja putri 14,53, terdapat selisih perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$. **Simpulan:** Ada pengaruh terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota Tarakan.

Kata Kunci: Terapi Yoga , Kecemasan , Remaja, Menstruasi.

Abstract

Background: Anxiety (*anxiety*) is a feeling condition that occurs (affective) and is defined by feelings of fear or worry and constant behavior that is within normal limits.. Menstruation is a physiological event for adolescent girls. The benefits of yoga therapy are that it helps the body become fresher and fitter, and it can also help improve blood circulation, control stress, and reduce anxiety. **Research purposes:** To analyze the effect of yoga therapy on anxiety levels during

menstruation in adolescent girls in tarakan city. **Methods:** This research design used a quantitative approach, namely an experiment with the "one group pre-test- post-test" design. This study's sample was 30 female SMP Negeri 14 Tarakan students, with a non-probability sampling technique. The instrument used in this study was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Test. **Results:** It was obtained that the average value of anxiety during menstruation in adolescent girls before the intervention was 21.70. After the intervention, the value of anxiety during menstruation in teenage girls was 14.53. There was a difference before and after the intervention with a p -value of $0,000 < 0,05$. **Conclusion:** Meaning that there was an effect of yoga therapy on the level of anxiety during menstruation in adolescent girls in Tarakan City.

Keywords: Yoga Therapy, Anxiety, Adolescents, Menstruation

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun tahapan remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap remaja awal (*early adolescence*) yaitu rentang usia 11-14 tahun pada usia ini remaja perempuan rata rata mengalami menstruasi, tahap kedua yaitu tahap remaja pertengahan (*middle adolescence*) dengan Batasan usia 15-17 tahun, sedangkan tahap ketiga yaitu tahap remaja akhir (*late adolescence*) dengan Batasan usia 18-21 tahun (Endang Mei Yunalia & Arif Nurma Etika, 2020). Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), menyebutkan anak muda (*youth*) memiliki Batasan usia 15-24 tahun. Batasan ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) Menyebutkan bahwa ada 32,59 juta atau 50,78% adalah laki – laki dan 31,59 juta atau 49,22% adalah Perempuan (Endang Mei Yunalia & Arif Nurma Etika, 2020).

Menurut Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa rata rata usia menstruasi di Indonesia 13 tahun. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pertama: usia yang masih muda dapat membuat remaja putri mengalami kecemasan karena mereka belum siap dengan perubahan yang akan terjadi seperti menstruasi pada remaja putri, kedua pengetahuan, pengetahuan menjadi faktor timbulnya kecemasan karena pada saat mengalami menstruasi remaja putri akan banyak mengalami perubahan pada dirinya seperti timbulnya jerawat karena kulit lebih berminyak, merasa cepat lelah, mudah marah, mengalami perubahan mood.

Di dunia angka kejadian gangguan menstruasi sangatlah tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita gangguan menstruasi. Penelitian yang dilakukan di Turki oleh Cakir M (2018) juga menemukan bahwa gangguan menstruasi paling banyak terjadi (89,5%), disusul gangguan menstruasi (31,2%)

dan menstruasi lama (5,3%). Penyebab gangguan menstruasi pada remaja adalah aktivitas fisik, stres dan kecemasan. Di Tarakan terdapat 15 remaja putri dengan rata rata 78,84% mengalami kecemasan saat menstruasi. Secara keseluruhan, sekitar 5% anak-anak dan remaja di negara-negara timur pernah memenuhi kriteria gangguan kecemasan, dan mereka yang mengalami gangguan kecemasan sebagian besar adalah perempuan muda. (Hidayatul & Supriyadi, 2020).

Penyebab utama terjadinya kecemasan menjelang menstruasi adalah ketidakseimbangan hormon dalam tubuh wanita, yaitu hormon progesteron dan estrogen. Gejala umum saat menopause antara lain sakit punggung, sakit kepala, sakit perut, nyeri payudara, dan masalah tidur. Keluhan terkait menstruasi seringkali menimbulkan kecemasan pada remaja. (Tyas Qotrunada et al., 2023).

Menurut Ode (2019) hormon kortisol juga dapat mempengaruhi kecemasan saat menstruasi, ini Hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, yang merupakan indikator stres yang andal, diatur oleh hormon adrenokortikotropik di kelenjar pituitari. Tingkat mempengaruhi stres fisik, stres emosional dan penyakit. Ketika stres tinggi, kadar kortisol serum meningkat, yang dapat menjadi indikator yang dapat diandalkan bagi pasien yang mengalami stres dalam hidupnya melalui perawatan non-tradisional atau aktivitas fisik seperti yoga (Ni Putu Indriani et al, 2022).

Terapi yoga dapat memberikan berbagai manfaat untuk fisiologis dan psikis individu. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Streeter et al (2010) dalam jurnal (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020) yang menyebutkan bahwa aktivitas salah satu neurotransmitter pada manusia yaitu GABA (gamma aminobutyric acid) akan meningkat apabila individu melakukan Terapi yoga. Menurut Wardhana (2016) dalam jurnal (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020), GABA membantu mencegah impuls pemicu stres dan kecemasan mencapai reseptor di sistem saraf pusat. Dari segi psikologis, yoga dapat memberikan manfaat psikologis pada individu, yaitu dengan meningkatkan regulasi emosi individu dan memungkinkan penerimaan terhadap kondisi yang dialaminya (Gusti Ayu Trikusuma et al., 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 14 Tarakan, didapatkan bahwa terdapat 15 siswi yang mengalami kecemasan saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Kota Tarakan ”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yaitu Quasi eksperimen dengan rancangan “One group Pre test - Post test”. Rancangan ini ditunjukan untuk menguji hipotesis dan mengetahui hubungan sebab dan akibat antara variabel penelitian. Penelitian populasinya adalah siswi kelas 8 di sekolah SMP Negeri 14 Kota Tarakan dengan jumlah 42 siswi. Desain ini digunakan untuk mengetahui tujuan yang dicapai yaitu adakah pengaruh terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota tarakan. Penelitian ini memakai teknik sampling *Non-probability sampling*. pengambilan teknik sampling ini sesuai dengan karakteristik, ciri, kriteria, atau sifat tertentu sehingga sampel tidak dilakukan secara acak. Jumlah sampel dihitung berdasarkan dengan rumus Slovin, rumus ini umum digunakan pada penelitian untuk menentukan jumlah populasi objek tertentu yang belum diketahui karekaristik spesifikasinya.

Dalam penelitian ini Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik variabel yang diteliti, yaitu mengetahui kecemasan saat menstruasi sebelum diberikan Terapi yoga kemudian rata-rata kecemasan saat menstruasi setelah diberikan Terapi yoga. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik uji normalitas dengan Uji Shapiro wilk untuk menguji variabel karena jumlah responden kurang dari 50 ($n < 50$) dengan bantuan komputer. Metode shapiro wilk merupakan pengumpulan data yang diolah dari data yang belum diolah dalam bentuk tabel distribusi frekusensi . Metode shapiro wilk efektif dan valid untuk digunakan pada sampel berukuran kecil <50 dengan tingkat signifikan 5% atau 0,05. Penelitian ini telah lulus uji etik dari tim verifikasi etik Universitas Borneo Tarakan dengan No. No.097/KEPK-FIKES UBT/IX/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- Karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik Usia	Frekuensi <i>n</i>	Presentase %
13 tahun	5	16,6
14 tahun	19	63,4
15 tahun	6	20
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden pada usia 14 tahun sebanyak 19 responden (63,4%) 15 tahun sebanyak 6 responden (20%) dan usia responden 13 tahun memiliki presentase paling sedikit yaitu 5 responden (16,6%).

2. Karakteristik responden berdasarkan siklus haid

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus haid

Karakteristik Siklus Haid	Frekuensi <i>n</i>	Presentase %
28 Hari	12	40
29 Hari	7	23,3
30 Hari	6	20
31 Hari	5	16,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa siklus haid 28 hari responden memiliki presentase paling besar yaitu sebanyak 12 responden (40%) dan siklus haid 31 hari memiliki presentase paling sedikit yaitu sebanyak 5 responden (16,7%).

Analisis Univariat

3. Distribusi klasifikasi frekuensi kecemasan sebelum diberikan perlakuan teknik yoga hatha

Tabel 3 Klasifikasi frekuensi kecemasan sebelum diberikan perlakuan teknik yoga hatha

Pre-test	Skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0-13	0	0
Kecemasan ringan	14-20	9	30
Kecemasan sedang	21-27	21	70
Kecemasan berat	28-41	0	0
Kecemasan berat sekali	42-56	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 21 responden (70%) memiliki skor kecemasan sedang (21-27), dan sebanyak 9 responden (30%) mengalami skor kecemasan ringan (14-20), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat (28-41) dan berat sekali (42-56).

4. Distribusi klasifikasi frekuensi kecemasan sesudah diberikan perlakuan teknik yoga hatha

Tabel 4 klasifikasi frekuensi kecemasan sesudah diberikan perlakuan teknik yoga hatha

Post-test	Skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	0-13	9	30
Kecemasan ringan	14-20	21	70
Kecemasan sedang	21-27	0	0
Kecemasan berat	28-41	0	0
Kecemasan berat sekali	42-56	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 21 responden (70%) memiliki skor kecemasan ringan (14-20), dan sebanyak 9 responden (30%) mengalami skor tidak ada kecemasan (0-13), dan tidak ada responden yang mengalami skor kecemasan sedang (21-27) kecemasan berat (28-41) dan berat sekali (42-56).

5. Rata – rata frekuensi kecemasan saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik yoga hatha.

Tabel 5 Frekuensi Kecemasan saat menstruasi sebelum dan sesudah diberi perlakuan teknik yoga hatha.

Pengaruh Teknik Yoga Hatha	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Sebelum	30	18	26	21,70	21,00	2,47
Sesudah	30	6	20	14,53	16,00	5,10

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 5 hasil *pretest* remaja yang mengalami kecemasan saat menstruasi sebelum diberikan yoga hatha *minimumnya* (18,00) *maksimum* sebesar (26,00), nilai *mean* (21,70), nilai *median* (21,00), dan *Std.deviation* (2,47) sedangkan hasil *Posttest* remaja yang mengalami kecemasan saat menstruasi sesudah diberikan yoga hatha nilai *minimumnya* (6,00) *maksimumnya* (20,00), nilai *mean* (14,53) nilai *median* (16,00) dan *Std.deviation* (5,10) yang artinya yoga hatha berpengaruh terhadap kecemasan saat menstruasi pada remaja putri, hasil ini didapatkan dengan menggunakan lembar *hamilton anxiety rating scale (HARS)*.

Uji Normalitas

6. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel		Nilai Signifiansi	Jenis Data
Terapi Yoga Hatha	Pretest	0,057	Normal
	Posttest	0,000	Tidak Normal

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas pada pretest *sig pre-test* 0,057 dan posttest dan *sig post-test* 0,000 didapatkan hasil data berdistribusi tidak normal, maka dilakukan uji *non-parametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

7. Uji hipotesis menggunakan uji non-parametric Wilcoxon.

Tabel 7 Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kota Tarakan.

	N	Mean	SD	P-value
Sebelum diberi perlakuan	30	21,70	2,47	0,000
Sesudah diberi perlakuan		14,53	5,10	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 7 didapatkan nilai rata-rata kecemasan saat menstruasi pada remaja putri sebelum intervensi yaitu 21,70 dan setelah dilakukan intervensi nilai kecemasan saat menstruasi pada remaja putri 14,53, terdapat selisih perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu 7,17. Secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan terapi yoga terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota tarakan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 14-15 tahun dengan presentase 83,4%. Usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada di rentang usia remaja pertengahan (Zulaeha Amdadi et al., 2021) Karakteristik usia tersebut didapatkan karena siswi kelas 8 (2 SMP). Paputungan, 2019 Berpendapat bahwa faktor usia yang lebih muda,mudah mengalami kecemasan dibandingkan seseorang dengan usia yang lebih dewasa. Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang berusia lebih muda karena

usia muda lebih mudah terkena tekanan stress dan cemas psikologi karena kesiapan metal dan jiwa yang belum matang serta masih kurang nya pengalaman.

Siklus Haid menjadi tinjauan karakteristik responden pada penelitian ini dikarenakan siklus haid merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi stress, kecemasan seseorang. Perubahan menstruasi merupakan salah satu gejala menopause. Menstruasi dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain faktor psikologis (stres, stres hidup, kecemasan, kelelahan fisik dan mental), ketidakseimbangan hormonal, mood makan, dan penyakit organik (radang lambung, nyeri). Kecemasan merupakan salah satu penyebab menopause pada wanita yang dapat berujung pada stres, depresi, rendahnya harga diri, dan kecemasan. (Silalahi et al., 2021)

Berdasarkan tabel 5 hasil pretest siswi yang mengalami kecemasan saat menstruasi sebelum diberikan terapi yoga hatha nilai minimumnya (18) maksimum sebesar (26), nilai mean (21,70), nilai median (21,00), dan std.deviation (2,47). Sedangkan hasil Posttest siswi yang mengalami kecemasan sesudah di berikan terapi yoga hatha nilai minimumnya (6) maksimum sebesar (20), nilai mean (14,53), nilai median (16,00), dan std.deviation (5,10) yang artinya terapi yoga berpengaruh terhadap kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota Tarakan, hasil ini didapatkan dengan menggunakan lembar HARS.

Skor HARS sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi menunjukan perbedaan. Skor terendah dan tertinggi berkisar antara 6 dan 26 dengan rata-rata nilai mean 14,53. Kategori kecemasan dalam penelitian ini tergolong ringan dan sedang tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat karena dapat dikategorikan berat harus memiliki skor 28-4. Menurut Riduansyah 2023 apabila responden yang mengalami kecemasan berat maka tindakan selanjutnya harus mendapatkan obat farmakologis yang sesuai resep dokter (Riduansyah et al., 2023).

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi pada wanita. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan ketika mengalami gejala khawatir akan sesuatu yang tidak menentu, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak bisa rileks, sulit tidur atau susah tidur, pucat, mudah lelah, badan terasa lebih hangat, mual, sesak napas dan lain-lain (Tety Ripursari, 2023). Pada penelitian ini responden menyatakan mengalami kecemasan saat menstruasi berupa perubahan mood, wajah lebih berminyak hingga timbulnya jerawat, cepat merasa lelah, gelisah, sulit berkonsentrasi dan mengganggu pikirannya kemudian responden juga mengungkapkan sering merasa tidak fokus dan sulit berkonsentrasi.

Perubahan ini dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal yang berubah ketika seorang wanita memasuki fase menstruasi. Salah satu hormon yang mempengaruhi kecemasan adalah hormon kortisol. Jika kadar kortisol terlalu tinggi, produksi progesteron akan terhambat dan menstruasi tidak lancar. Normalnya, tubuh menggunakan progesteron untuk memproduksi kortisol sebagai respons terhadap stres yang tinggi, sehingga diperlukan kadar yang sangat rendah untuk memicu menstruasi. Wanita akan tetap merasakan menstruasinya, namun

akan melambat, hanya menyisakan bercak coklat, dan kemudian pendarahan akan terus berlanjut (Yudita & Yanis, 2017).

Cara mengatasi kecemasan salah satunya dengan teknik *Asana* dan *pranayama*. *Asana* tujuannya untuk membantu melenturkan persendian, menguatkan tulang, menguatkan otot-otot tubuh, menstimulasi sirkulasi darah, meningkatkan pemusatan pikiran dan daya konsentrasi yang akan mempengaruhi pada pengeluaran kelenjar endorfin, melatonin (kelenjar-kelenjar penenangan). Dan *pranayama* pada yoga dengan melibatkan pengaturan pernapasan atau kontrol napas, bertujuan untuk meningkatkan energi prana dan menginduksi relaksasi pada tubuh. Praktik *Asana* dan *pranayama* melibatkan bukan hanya mengatur aliran nafas, tetapi juga fokus pikiran pada pernapasan, sehingga menciptakan kekonsentrasian.

Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dengan didapatkan hasil p value $0,000 < 0,05$ sehingga artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, dapat disimpulkan ada pengaruh terapi yoga untuk tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota Tarakan. Menurut asumsi peneliti terapi yoga hatha berpengaruh apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari pada saat sedang cemas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 14 Tarakan serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut : Didapat hasil sebelum perlakuan teknik yoga hatha untuk tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri dengan kategori kecemasan sedang skor 21-27 sebanyak 21 responden. Dan didapat hasil sesudah perlakuan teknik yoga hatha untuk tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri dengan kategori kecemasan ringan skor 14-20 sebanyak 21 responden. Ada pengaruh teknik yoga hatha terhadap tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh oleh hasil analisis statistik maka penulis menyarankan sebagai berikut : Bagi pendidikan dan Institusi. Disarankan agar penelitian ini dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu khususnya tentang manfaat teknik yoga hatha untuk tingkat kecemasan saat menstruasi pada remaja putri di kota Tarakan. Bagi tenaga kesehatan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi atau inovasi yang bisa di pertimbangkan untuk digunakan oleh tenaga kesehatan. Bagi responden. Remaja yang mengalami kecemasan disarankan untuk menerapkan teknik yoga hatha dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kondisi cemas. Bagi peneliti. Diharapkan menjadi referensi penelitian selanjutnya ,diharapkan memperluas objek penelitian, variabel , serta kelompok kontrol sehingga menambah informasi yang diperoleh agar lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ababil Zahra, M., Asri Nurani, I., Ilmu Kesehatan, F., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Di Smk It Raflesia Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/Jkwgi.V6i3.5469>
- Ajjimaporn, A., Rachiwong, S., & Siripornpanich, V. (2018). *Effects Of 8 Weeks Of Modified Hatha Yoga Training On Resting-State Brain Activity And The P300 Erp In Patients With Physical Disability-Related Stress*.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/Dinamisia.V6i4.10008>
- Ansori. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, V(5).
- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2021). Edukasi Manajemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi Di Smp N 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(2), 215. <https://doi.org/10.36565/Jak.V3i2.236>
- Eliyawati, E., Susanti, N. Y., & Hikmah, R. (2024). Penyuluhan Dan Pelatihan Self Hypnosis Pada Remaja Putri Untuk Mengurangi Kecemasan Psikologis Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 51–58. <https://doi.org/10.59395/Altifani.V4i1.515>
- Endang Mei Yunalia, & Arif Nurma Etika. (2020). *Remaja Dan Konformitas Teman Sebaya*.
- Fadhiya Hayya, R., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). *Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa* (Vol. 2, Issue 4).
- Faidah, N., Putu, I., Maha Bindhu, B., Nyoman, N., Sriadi, P., Kes, S., Wira, S., Bali, M., & Wangaya, R. (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Effects Of Hatha Yoga Exercise On Sleep Quality In The Elderly. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V7i1>
- Gusti Ayu Trikusuma, Candra Luh, Karisma, Made Suarya, & Sukmayanti. (2020). *Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Tabanan*.
- Handayani, & Indria Laksmi Gamayanti. (2018). *Disminore Dan Kecemasan Pada Remaja*.
- Hidayatul & Supriyadi. (2020). *Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi*.
- Jarman Arroisi, & Amir Reza Kusuma. (2021). *Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah*. 12.

- Katharina, T., Iit, K., Kebidanan, A., & Pontianak, P. B. (2018). *Volume 6 Nomor 2 Oktober 2016 Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Sikap Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-24 Bulan*. [Http://Stikeskusumahusada.Ac.Id/Digilib/Fil](http://Stikeskusumahusada.Ac.Id/Digilib/Fil)
- Lilis Novitarum, Maria Pujiastuti, Mestiana Br. Karo, & Quinta Geledis Sihotang. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Remaja Putri kelas Viii Di Smp Negeri 3 Pematang Siantar Tahun 2021*. 9, 1–9.
- Mayasari, E., & Mustikasari, U. (2021). Pkm Yoga Pranatal Di Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tapung Hulu I. *Journal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Nasrulloh, Misbah Khussurur, M., Muhammad Ridwan, M., & Ketua Penelitian, Ms. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Ni Putu Indriani, & Ni Kadek. (2022). Pengaruh Latihan Yoga Surya Dharyam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali. In *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* (Vol. 5, Issue 2). [Http://Ojs.Uhnsugriwa.Ac.Id/Index.Php/Jyk](http://Ojs.Uhnsugriwa.Ac.Id/Index.Php/Jyk)