

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN DIAGNOSA
MEDIS ANXIETYDISORDER DIPUSKESMAS
SUKORAMEKOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**



OLEH :
Ariana Wakhidatul Rochmah
2125050017

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

**PENERAPAN TERAPI SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN DIAGNOSA
MEDIS ANXIETYDISORDER DIPUSKESMAS
SUKORAMEKOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



OLEH :
ARIANA WAKHIDATUL ROCHMAH
NPM: 2125050017

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

ARIANA WAKHIDATUL ROCHMAH
NPM:2125050017


Judul:

**PENERAPAN TERAPI SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN DIAGNOSA
MEDIS ANXIETYDISORDER DIPUSKESMAS
SUKORAMEKOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 16 juli 2024

Pembimbing I



NORMA RISNASARI, S.Kep.,Ns.M.Kes.
NIDN.0708088001

Pembimbing II



Dhan Ika Prihananto,S.KM.M.KM.
NIDN.0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

ARIANA WAKHIDATUL ROCHMAH
NPM:2125050017

Judul:
**PENERAPAN TERAPI SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI
MASALAH KEPERAWATAN KECEMASAN DIAGNOSA
MEDIS ANXIETYDISORDER DIPUSKESMAS
SUKORAMEKOTA KEDIRI**

(STUDI KASUS)
Telah Dipertahankan di Depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri Pada
Tanggal : 16 juli 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

- | | | | |
|---|-----------|------------------------------------|-------|
| 1 | Ketua | Norma Risanari, S.Kep., Ns., M.Kes | |
| 2 | Penguji 1 | Muhammad Mudzakkir, M.Kep | |
| 3 | Penguji 2 | Dhian Ika Prihananto, S.KM., MKM | |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN.0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ariana Wakhidatul Rochmah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Grobogan, 21 juli 2003
NPM : 2125050017
Fakultas/Prodi : FIKS/Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di intitusi lain, dan disepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 juli 2024
Yang Menyatakan

10000
METERAI
TEMPEL
F50ALX303685521
Ariana wakhidatul rochmah
NPM. 2125050017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : *“Terus mengeluh hanya akan menunjukkan betapa lemahnya dirimu”*

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Bapak, Ibu, dan Bunda saya yang senantiasa mendoakan saya, memberikan semangat dan penuh perjuangan memberikan pendidikan yang terbaik untuk saya.
3. Kepada kakek dan nenek saya terimakasih atas doa, usaha, dan support yang diberikan berupa material maupun immaterial yang diberikan kepada saya
4. Norma Risnasari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dan Dhian Ika Prihananto, S.KM, M.KM selaku pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya. Terima kasih atas ilmu dan nasihat yang diberikan kepada saya.
5. Seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khusus nya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Progam Studi DIII-Keperawatan yang telah memberikana banyak ilmunya selama proses belajar selama ini.
6. Saudara saya yang senantiasa bersedia mendengarkan keluh kesah saya.
7. Para sahabat saya yang selalu bersedia dan mengulurkan tangan serta bahunya untuk saya berkeluh kesah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari standar ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan.

Maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi M.,Pd selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M., Kep., Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan yang telah memotivasi dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Edi Darmasto, S.E., Ak. Selaku Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu beserta para staf yang telah membantu penulis dalam mengurus surat perizinan.
5. Dr. Muhammad Fajri Mubasysyir Selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri yang telah membantu penulis dalam perizinan penelitian.
6. dr. Dwi Nugrahini, MM. Selaku Kepala Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Dhian Ika Prihananto, S.KM. M.KM. selaku dosen pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Bapak/ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Prodi Keperawatan yang selalu senantiasa sabar dan penuh perhatian dalam mendidik dan memberikan pengajaran kepada kami.
10. Para responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan lancar.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis mengharapkan semoga tugas ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kediri, 16 juli 2024


Ariana wakhidatul rochmah
NPM. 2125050017

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Kecemasan	6
B. Konsep Remaja.....	12
C. Konsep Terapi Senam Yoga.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Subyek Penelitian.....	19
C. Fokus Studi	19
D. Definisi Operasional.....	20
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Pengumpulan Data	21

H. Analisis Data	23
I. Penyajian Data	23
J. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	27
C. Keterbatasan Penelitian	30
BAB V PENUTUP	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	10
Diagram 4.1 Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Terapi Yoga	25
Diagram 4.2 Hasil Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan Terapi Yoga	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	11
Tabel 2.2 SOP Terapi Senam Yoga	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Kecemasan Sebelum Senam Yoga.....	25
Tabel 4.2 Kecemasan Setelah Senam Yoga.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi	37
Lampiran 2 Surat Izin Universitas	38
Lampiran 3 Surat Pengantar Penelitian.....	39
Lampiran 4 Surat Izin Penanaman Modal.....	40
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden	41
Lampiran 6 Standar Operasional Terapi Senam Yoga.....	42
Lampiran 7 Kuisisioner	44
Lampiran 8 Berita Acara	45
Lampiran 9 Lembar Bimbingan	46

ABSTRAK

Ariana Wakhidatul Rochmah: 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

ABSTRACT

Ariana Wakhidatul Rochmah: Application of Yoga Gymnastics Therapy to Lower Anxiety Levels in Adolescents with Diagnosed Anxiety Disorder at the Sukorame Health Center, Kediri City Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Anxiety is an unpleasant feeling that can affect the perception of things such as worry, fear, tension, and changes in the pulse rate of the individual that can occur in various situations. One of the developments that can reduce anxiety levels is by applying yoga exercise therapy. The purpose of this study was to analyze the level of anxiety in adolescents who experience anxiety with a medical diagnosis of anxiety disorder before and after yoga exercise therapy.

The type of research used is descriptive using a case study approach method. The subjects used were 2 adolescents who experienced anxiety levels with a medical diagnosis of Anxiety Disorder by applying yoga exercise therapy at the Sukorame Health Center, Kediri City. Analysis of anxiety levels was measured using the HARS questionnaire. The implementation of yoga exercise therapy is carried out for 15-30 minutes.

The results showed a change in the anxiety level of respondents after yoga exercise therapy, Subject I experienced a decrease with an initial anxiety level score of 70 to 58, while Subject II experienced a decrease in anxiety level with an initial score of 60 to 50.

This study shows changes in anxiety levels before and after yoga exercise therapy. Yoga exercise therapy can reduce anxiety levels in adolescents.

Recommendations need to be consistent in doing yoga exercise therapy, to reduce anxiety levels in adolescents.

Keywords: Yoga Exercise Therapy, Anxiety, Anxiety Disorder, Adolescents

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kecemasan adalah rasa tidak menyenangkan bisa berpengaruh terhadap pandangan akan sesuatu seperti gelisah, takut, ketegangan, dan perubahan denyut nadi. Resiko mengalami rasa cemas 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 adalah teknik manajemen stress yang melibatkan seluruh tubuh dan paling umum digunakan untuk mengobati kecemasan. (Pascoe & Bauer, 2015).

Remaja adalah orang yang berusia 10 hingga 19 tahun, populasi remaja global adalah 1,2 miliar atau sebesar 18% dari total populasi (WHO, 2018). Kecemasan remaja terkait erat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan khawatir, gelisah, dan sensasi yang tidak menyenangkan (Suryaatmaja dan Wulandari, 2020). Menurut (WHO, 2022), 301 juta individu menderita gangguan kecemasan pada tahun 2019, dengan 58 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja. Sedangkan menurut Riskesdas 2018 Gangguan Mental Emosional (GME) terhadap penduduk usia lebih dari 15 tahun mencapai 9,8% penduduk atau mencapai lebih dari 19 juta jiwa. GME yang dimaksud adalah adanya gejala depresi dan cemas (Kemenkes RI, 2022). Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2015 di *Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic* menyatakan populasi remaja di Jawa Timur sebanyak 21.825 dan sebanyak 93 remaja mengalami gangguan perilaku dan atau emosional (termasuk cemas) (Udin Kurniawan Aziz dkk, 2021). Pada tahun 2023 penderita

gangguan kecemasan di kota kediri sekitar 88 orang (Dinkes 2023). Penderita pasien gangguan cemas di Puskesmas Sukorame ditahun 2023 sekitar 34 orang.

Banyak variabel yang memengaruhi perkembangan gangguan kecemasan. Riwayat keluarga, situasi yang membuat stres, kekhawatiran yang berlebihan, sikap terlalu protektif, status lajang atau pengangguran, dan kesehatan fisik atau mental yang buruk merupakan faktor risiko. (Meng & arcy, 2016). Kecemasan serta ketakutan yang diderita klien akan muncul gejala- gejala seperti mudah lelah, mudah marah, gelisah, sulit konsentrasi, otot menjadi tegang serta gangguan tidur (kesulitan tidur atau tetap tidur namun tidak memuaskan) (Cindy Claudia Soen, dkk 2021). Apabila gangguan kecemasan ini terus terjadi, maka dapat berdampak buruk bagi kehidupan seseorang terutama dalam bersosialisasi, mereka akan cenderung menghindari situasi sosial seperti sekolah ,bekerja, wawancara dll. Selain itu, kecemasan yang berkepanjangan dapat melemahkan sistem imun tubuh, menyebabkan masalah pencernaan, masalah pernapasan, mengganggu sistem pada saraf pusat, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, menurunkan kualitas tidur, mengganggu saluran reproduksi (**Aisyah Djamil, 2022**)

Karena sebagian besar pasien dengan gangguan kecemasan adalah pasien rawat jalan, mereka mungkin mendapatkan perawatan yang kurang tepat dari psikiater dibandingkan pasien dengan penyakit lain yang memerlukan perawatan rawat inap, seperti skizofrenia atau gangguan bipolar. (Bandelo & Michaeli, 2015)

Klien dengan masalah kecemasan dapat diobati menggunakan pemberian obat-obatan atau farmakologi seperti haloperidol dan melakukan psikoterapi. Pemilihan obat-obatan harus berdasarkan diagnosis dan gejala dirasakan oleh klien (*National institut of mental health, 2016*).

Ada beberapa cara lain yang bisa dipakai guna mengurangi tingkat cemas seseorang bisa dengan meditasi, aromaterapi, pijat, dan Yoga (Sukmawati et al., 2018). Yoga merupakan teknik nonfarmalologi yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Yoga mempunyai kelebihan daripada aktivitas lainnya, yaitu menggabungkan kedua unsur antara psikologis dan fisiologis, terapi senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ditambah dengan gerak geraknya yang mudan dilakukan untuk memperlancar sirkulasi udara (Tilong, 2017)

Berdasarkan uraian diatas maka penulis melakukan studi kasus judul “Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan Dengan Diagnosa Medis Anxiety Disorder Di Wilayah Puskemas Sukorame Kota Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, Rumusan masalah pada penelitian ini ialah Bagaimana ”Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Kecemasan dengan Diagnosa Medis Anxiety Disorder di Puskesmas Sukorame”?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi tingkat rasa cemas remaja yang menghadapi masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi senamyoga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rasa cemas remaja sebelum penerapan terapi senam yoga.
- b. Mengidentifikasi rasa cemas remaja sesudah dilakukan penerapan terapi

senam yoga.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi pasien

Hasil karya tulis ilmiah bisa dimanfaatkan sebagai sumber atau dasar untuk memberikan intervensi menangani atau menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder

2. Bagi keluarga pasien

Hasil karya tulis ilmiah bisa dimanfaatkan sebagai sumber atau dasar untuk membantu menangani atau menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah bisa dimanfaatkan sebagai referensi kepustakaan dalam menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan, terutama pada keperawatan jiwa untuk menangani atau menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder

4. Bagi institusi pelayanan Kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah bisa menjadi referensi dalam memberikan pelayanan kesehatan, terutama dalam bidang keperawatan untuk memberikan asuhan keperawatan untuk menangani atau menurunkan tingkat Kecemasan pada remaja yang mengalami masalah keperawatan kecemasan dengan diagnosa medis Anxiety Disorder

