

## **Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar**

Rosita Passe<sup>1</sup>, Aminuddin<sup>2</sup>, Ayu Lestari<sup>3</sup>, Jumrah Sudirman<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Megarezky

Jl. Antang Raya No 43 Makassar

E-mail : penulis1 rositapasse88@gmail.com<sup>1</sup>, penulis2 aminuddinnyampo@gmail.com<sup>2</sup>,  
penulis3 ayulestari161073@gmail.com<sup>3</sup>, penulis4 jumrah.mega.rezky@gmail.com<sup>4</sup>

### **ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu penyebab turunnya imunitas pada masa pandemi saat ini. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah Latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan fisik terhadap kecemasan. Desain yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest with control group. Populasi pada penelitian ini seluruh masyarakat desa Timbusen kabupaten Takalar. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian keseluruhan berjumlah 70 orang. Analisis yang digunakan adalah Wilcoxon. Hasil penelitian ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kecemasan dimana nilai p value = 0.000 < 0.05. kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian intervensi latihan fisik terhadap kecemasan pada masyarakat desa timbuseng kabupaten takalar.

**Kata kunci : Latihan fisik, kecemasan**

### **ABSTRACT**

Anxiety is one of the causes of decreased immunity during the current pandemic. Human immunity can be disrupted if the human is experiencing anxiety or stress. One of the interventions that can be done in this study is physical exercise. This study aims to determine the effect of physical exercise on anxiety. The design used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with a control group. The population in this study was the entire community of Timbusen village, Takalar district. Sampling using purposive sampling technique. The total research sample amounted to 70 people. The analysis used is Wilcoxon. The results showed that there was an effect of physical activity on anxiety where the p value = 0.000 < 0.05. the conclusion that there is a significant effect of providing physical exercise intervention on anxiety in the Timbuseng village community, Takalar district.

**Keyword : Physical exercise, anxiety**

## 1. PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemic global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental. Pandemi ini mempengaruhi semua kelompok usia, anak-anak serta remaja pun tidak kebal terhadap COVID-19. Di Surabaya terdapat jumlah kasus COVID-19 per tanggal 24 Februari 2021 sebanyak 21.207 terkonfirmasi positif COVID-19 dengan 1.321 jiwa terkonfirmasi meninggal. Meskipun tingkat kematian dan keparahan COVID-19 relatif rendah di kaum muda, semua tindakan pengendalian infeksi dan strategi pencegahan sama pentingnya bagi populasi khusus remaja ini seperti semua kelompok usia lainnya. Selain itu, remaja dan anak-anak dianggap sebagai pembawa COVID-19 tersembunyi dalam penelitian China baru-baru ini yang dilakukan pada kontak dekat COVID-19 (Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, 2022).

Penetapan pandemi COVID-19 oleh WHO menyebabkan pemerintah di berbagai negara mengeluarkan berbagai kebijakan yaitu isolasi mandiri serta penutupan dan pembatasan jumlah kunjungan pada berbagai jenis sarana publik diantaranya kantor, sekolah, supermarket, pusat perbelanjaan, tempat ibadah, pusat kebugaran, dan lain-lain sehingga mengurangi kesempatan masyarakat untuk dapat beraktivitas secara fisik. Selain itu, kebijakan tersebut juga menciptakan beban psikologis terhadap seseorang. Banyak diantara mereka merasa risau mengenai masalah finansial, pekerjaan, masa depan, dan khawatir akan tertular COVID-19. Hal tersebut dapat menimbulkan gejala kesehatan mental yang negatif, diantaranya yaitu gejala kecemasan (Nafisa et al., 2022).

Kesehatan mental sangat memegang peranan selama masa pandemi Covid-19 ini. Hal ini dikarenakan kesehatan mental akan berpengaruh terhadap imunitas seseorang. Stres yang berkepanjangan pada individu dapat memberi dampak negatif bila tidak dikontrol. Kehidupan sehari-hari manusia

tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami distress. Maka perlu upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres. Dengan dilakukan pendidikan kesehatan jiwa diharapkan mampu sebagai stimulus dalam meningkatkan tingkat kekebalan stress (Marwang & Sudirman, 2020).

Fokus penanganan pandemi COVID-19 di seluruh dunia, mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang ditanggung individu sebagai konsekuensi terjadinya pandemi. Masalah Kesehatan mental yang muncul akibat pandemic COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah Kesehatan yang berlangsung lama. Status darurat Kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas Kesehatan dunia dengan melakukan pembatasan sosial dan isolasi mandiri atau karantina serta membatasi pergerakan masyarakat akan mempengaruhi kesehatan mental masyarakat (Ridlo, 2020)

Survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63 persen responden mengalami cemas dan 66 persen responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19 (Ridlo, 2020).

Melihat pengumuman pemerintah tentang kasus Covid-19 tersebut, membuat masyarakat cemas sehingga timbul *panic buying* untuk membeli alat pelindung diri sebagai pencegahan, sembako, dan lain-lain. Pendapat lain menurut Spesialis Kedokteran Jiwa di Klinik Psikosomatik, dr. Andri, SpKJ pandemi dapat membuat gangguan pada kesehatan jiwa, seperti gangguan kecemasan, depresi sehingga mudah terkena efek kepanikan dan ancaman yang berhubungan dengan virus corona. Saat masyarakat mendengar informasi secara terus menerus tersimpan ingatan tersebut di amigdala, pusat memori. Pusat memori ini merupakan inti kecemasan yang berlebihan seperti memiliki gejala yang dihubungkan

dengan orang yang terinfeksi Covid-19 seperti batuk pilek, demam, sesak napas (Sudirman et al., 2022)

Kecemasan merupakan salah satu penyebab turunnya imunitas pandemi saat ini. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif (Meliyani et al., 2021)

Imunitas tidak lepas kaitannya dengan kebugaran karena adanya imunitas dari hasil menjaga kebugaran seperti kita ketahui kebugaran adalah jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhadi & Fatahillah, 2020)

Aktivitas fisik dapat membuat perasaan menjadi lebih baik, fungsi tubuh lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. Bahkan satu sesi aktivitas fisik sedang hingga kuat dapat mengurangi kecemasan, dan bahkan aktivitas fisik singkat pun bermanfaat untuk kesehatan. Aktif secara fisik juga mendorong pertumbuhan dan perkembangan normal, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dapat mengurangi risiko berbagai penyakit kronis (Sudarman, 2021)

Salah satu faktor resiko kekambuhan yang dapat dicegah adalah aktivitas fisik harian yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik harian mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan, pengobatan, dan pemulihan beberapa penyakit (Meliyani et al., 2021).

Kecemasan yang tidak teratasi dapat menimbulkan pada psikologis hingga dapat menyebabkan kematian untuk itu ada beberapa penatalaksanaan kecemasan

diantaranya menggunakan psikofarmaka dan nonpsikofarmaka. Terapi komplementer termasuk dalam penatalaksanaan non-psikofarmaka pada pasien yang menggunakan terapi komplementer dikarenakan biaya lebih terjangkau dibandingkan psikofarmaka dan efek samping dari psikofarmaka yang dirasa berat pada pasien (Hanifah et al., 2022).

## 2. METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest with control group* (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini seluruh masyarakat desa Timbusen kabupaten Takalar. Sampel penelitian keseluruhan berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi untuk menguji tingkat kecemasan. Diukur menggunakan alat Standar Operasional Prosedur (SOP) Prosedur penelitian diawali dengan melakukan pengukuran nilai Kecemasan pasien Dengan Menggunakan Kuesioner. Setelah itu pasien di berikan intervensi latihan fisik dan dilakukan kembali pengukuran Kecemasan dengan menggunakan Kuesioner yang sama. Uji yang digunakan ialah *Wilcoxon* untuk menguji nilai sebelum dan setelah intervensi.

## 3. LANDASAN TEORI

Gangguan mental disebabkan oleh beberapa peristiwa traumatik, seperti cemas dan ketakutan berlebih, adanya konflik yang mengganggu dan menyulitkan jiwa individu. Hal ini bisa ditimbulkan baik oleh faktor biologis maupun faktor psikologis. Penderita neorotik selalu dibayang-bayangi oleh perasaan ngeri dan takut sebagai respon emosional (Jannah et al., 2020).

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran

terhadap apa yang akan dialami kedepannya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang dipengaruhi seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat terasa pusing, kaki dan tangan kesemutan, seringnya buang air kecil bahkan sakit perut sampai diare dan nafas terengah-enggah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan (Mutmainnah, 2017).

Respon tubuh terhadap kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan

ketegangan otot. Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif adalah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stres yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot yang bergantian. Ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson berdasarkan teori keadaan psikobiologis yang disebut hipertensi neuromuskular sebagai dasar untuk berbagai keadaan emosi negatif dan penyakit psikosomatis (Suherman Burhan , Kadek Ayu Erika, 2022).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Variabel	Remaja	Usia Reproduksi	Usia Lanjut
	n(%)/ Mean±SD	n(%)/ Mean±SD	n(%)/ Mean±SD
<b>Umur Responden</b>	12 (20.91) ±1.83	32 (37.00) ±5.53	17 (51.35) ±7.52
<b>Pekerjaan</b>			
Pelajar	4 (100.0)	0 (.0)	0 (.0)
IRT	1 (33.3)	1 (33.3)	1 (33.3)
Petani/Buruh	1 (5.6)	10 (55.6)	7 (38.9)
Pegawai	4 (16.7)	16 (66.7)	4 (16.7)
Kader	2 (25.0)	3 (37.5)	3 (37.5)
Lainnya	0 (.0)	2 (50.0)	2 (50.0)
<b>Pendidikan</b>			
SD	0 (.0)	8 (66.7)	4 (33.3)
SMP	4 (40.0)	5 (50.0)	1 (10.0)
SMA	7 (24.1)	11 (37.9)	11 (37.9)
PT	1 (10.0)	8 (80.0)	1 (10.0)
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki			
Perempuan	4 (17.4) 8 (21.1)	8 (34.8) 24 (63.2)	11 (47.8) 6 (15.8)
<b>BB</b>	56.75 ±7.85	60.40 ±14.65	58.11 ±12.29
<b>TB</b>	1.56 ±8.77	1.52 ±7.81	1.58 ±13.35

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis yang didapatkan bahwa usia responden tertinggi pada usia reproduktif yaitu 32 responden dan usia terendah pada usia remaja yaitu 12 orang. Hasil analisis yang di dapatkan untuk pekerjaan di dapatkan pekerjaan tertinggi adalah pegawai yaitu 24 responden dan pekerjaan terendah adalah IRT yaitu 3 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk pendidikan di dapatkan pendidikan tertinggi adalah SMA yaitu 29 responden dan yang terendah adalah PT yaitu 10 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk jenis kelamin di dapatkan jenis kelamin tertinggi adalah perempuan yaitu 38 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk BB tertinggi adalah usia subur yaitu 32 responden dan terendah adalah remaja yaitu 12 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk TB di dapatkan hasil tertinggi adalah usia subur yaitu 32 orang responden dan yang terendah adalah remaja yaitu 12 responden.

Tabel 2. Analisis Perubahan Kecemasan pada Kelompok Intervensi

Variabel	n	Mean of Rank	Sum of Rank	P
<b>Kecemas an</b>	39	20,00	780,00	0.000
Negative rank	0	0.00	0,00	*
Positive rank	22			
Ties				

*P = wilcoxon rank*

Tabel 3 di dapatkan hasil kecemasan menunjukkan nilai *p value* = 0.000 < 0.05 sehingga dapat di simpulkan ada beda antara kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 3. Hubungan Latihan Fisik terhadap Kecemasan

Variabel Saturasi	Mean ±SD Pretes	Mean±SD Postes	P
Remaja (n= 12)	97.00± 1.59	97.41±4 .27	0.729**
Usia Reproduksi (n=32)	97.43± 1.84	95.71±1 5.67	0.745*
Usia Lanjt (n=17)	97.41± 1.32	98.29±1 .15	

*p = Uji T berpasangan, \*kontrol, \*\*intervensi*

Table 4. didapatkan hasil analisis hubungan Latihan Fisik terhadap Kecemasan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara ketiga kelompok baik sebelum dan sesudah intervensi di mana nilai untuk remaja *p value* = 0.729 dan untuk usia lanjut *p value* = 0.745\* sedangkan untuk usia subur mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kecemasan dimana kecemasan sebelum dilakukan aktifitas fisik mengalami perubahan setelah di berikan aktifitas fisik hal ini dimungkinkan terjadi karena Pemberitaan yang mendadak dan hampir terus menerus mengenai pandemi akan membuat siapa pun menjadi cemas sehingga perlu adanya selektif terhadap informasi yang beredar Menilai tingkat bahaya akan COVID-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman (COVID-19) dan kemudian mempengaruhi respon kecemasan yang ditimbulkan (Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, 2022).

Salah satu cara untuk menanggulangi kecemasan adalah dengan latihan relaksasi otot progresif. Latihan ini sangat penting

dilakukan karena dengan penurunan kecemasan pada partisipan dapat mencegah risiko penyakit yang lebih parah (Suherman Burhan, Kadek Ayu Erika, 2022).

Untuk mengendalikan dampak negatif dari pandemi Covid-19, masyarakat memang perlu membiasakan diri dengan keadaan. Dengan mengalihkan pikiran ke hal-hal positif untuk menghasilkan energi positif dalam diri dan orang-orang di sekitar (I Gede Mardita Eka Putra, 2022).

Ketika kasus COVID-19 menjadi pandemic, WHO meminta banyak orang untuk tinggal dirumah atau karantina sendiri. pusat olahraga dan lokasi yang ramai individu beraktivitas dilakukan penutupan sementara. Tinggal di rumah dalam waktu lama dapat menimbulkan tantangan besar untuk tetap aktif secara fisik. Perilaku menetap dan tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat memiliki efek negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu. Karantina sendiri juga dapat menyebabkan stres tambahan dan dapat mengganggu kesehatan mental warga. Kegiatan fisik dan teknik relaksasi dapat menjadi alat yang baik untuk membantu ketenangan dan menjaga Kesehatan (Mutia et al., 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Karena jika tubuh kurang beraktivitas maka dapat memicu berbagai jenis penyakit, mulai dari penyakit tidak menular sampai dengan penyakit menular. Banyak manfaat yang didapat Ketika melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur, salah satunya adalah menjaga kebugaran dan fungsi organ di dalam tubuh. Kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan aktivitas seseorang dalam melakukan kegiatan tanpa timbul kelelahan dan sakit yang berarti (Arief et al., 2020).

Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah. Manfaat lain dari Latihan fisik

adalah efeknya pada peningkatan kadar kolesterol HDL dan penurunan trigliserid, yang keduanya berakibat pada penurunan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain olahraga yang diperoleh adalah peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi (Setyaningrum, 2020).

Dalam penelitian ini juga di dapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok umur terhadap saturasi oksigen dan kecemasan. dan diketahui bahwa masyarakat yang mengalami kecemasan diakibatkan maraknya informasi terkait penyebaran dan jumlah penderita semakin meningkat serta banyaknya pemberitaan-pemberitaan dimedia media terkait penderita covid mulai disiolasi sampai ketika penderita meninggal dunia tidak didampingi oleh keluarganya, serta keluarga penderita seolah olah terasingkan oleh masyarakat lain (Gumantan et al., 2020)

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian intervensi latihan fisik terhadap kecemasan pada masyarakat desa timbuseng kabupaten takalar dan Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk masyarakat dalam mencegah masalah kesehatan di masa pandemic Covid-19 dengan melakukan aktifitas fisik

## DAFTAR PUSTAKA

- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175.

- <https://doi.org/10.20527/multilatera.l.v19i2.9564>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Hanifah, R., Sukamti, N., & Usman, A. M. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Nasional. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 214–223. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5999>
- I Gede Mardita Eka Putra, A. V. S. (2022). *Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19*. 5(1), 88–101.
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=kecemasan+pasien+covid+yang+dirawat+di+rumah+sakit&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=kecemasan+pasien+covid+yang+dirawat+di+rumah+sakit&btnG=)
- Marwang, S., & Sudirman, J. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid-19 dengan Perilaku Hidup Bersih, Sehat dan Gizi Seimbang di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 1(2), 47–50. <https://doi.org/10.35870/jpni.v1i2.15>
- Meliyani, R., Harahap, W. A., & Oktarina, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Kualitas Hidup Penyintas Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 383–389. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.3058>
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Mutmainnah. (2017). PENGARUH LATIHAN RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN. *Jurnal Sport Science*, 6–11.
- Nafisa, S., Kusmiati, M., & Mohamad, P. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19: Scoping Review. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 191–199. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.570>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.

- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedke.s.2020.v3.166-168>
- Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, L. P. (2022). MENURUNKAN KECEMASAN REMAJA DENGAN TERAPI MODIFIKASI RELAKSASI DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 455–464.
- Sudarman, F. A. (2021). *Dukungan Sosial Keluarga pada Survivor Covid-19* (Arjasa Pratama (ed.)). Arjasa Pratama.
- Sudirman, J., Bachri, N., Syafar, M., Jusuf, E. C., Syamsuddin, S., Mappaware, N. A., & Saleng, H. (2022). Foot Hydrotherapy: Non-pharmacology Treatment for Reducing Anxiety in Third Trimester Pregnancy. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 320–323. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8271>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Suherman Burhan, Kadek Ayu Erika, S. S. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 158–165.