
Pengaruh kombinasi teknik *pranayama* dan aromaterapi *lavender* terhadap kecemasan menghadapi tugas akhir

The effect of a combination of pranayama techniques and lavender aromatherapy on anxiety facing the final project

Sonia Zalfah¹, Ika Yulianti², Ririn Ariyanti³

Univesitas Borneo Tarakan No.1 Jl.Amal Lama Kel, Pantai Amal,
Kec, Tarakan Timur

Soniazalfah7@gmail.com , Ikutamaevan@gmail.com ,
ririn_ariyanti@borneo.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan merupakan perasaan tidak menentu, perasaan tidak nyaman, khawatir berlebih dan kegelisahan. Pranayama pada yoga dapat dilakukan untuk mengurangi stress, menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan. Aromaterapi lavender juga sering digunakan untuk mengatasi kecemasan karena memiliki kandungan *linalyl acetate* dan *linalool* yang mengandung anti cemas. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi teknik pranayama dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi tugas akhir pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 25 mahasiswa perempuan Fakultas Ilmu Kesehatan, sampling diambil menggunakan *simple random sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik pranayama dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi tugas akhir pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dengan p-value <0,000. **Simpulan:** Bahwa kecemasan pada mahasiswa dapat diatasi menggunakan teknik pranayama dan aromaterapi lavender.

Kata Kunci: Teknik Pranayama, Aromaterapi Lavender , Kecemasan , Mahasiswa.

Abstract

Background: Anxiety is a feeling of uncertainty, discomfort, excessive worry and restlessness. Pranayama in yoga can be done to reduce stress, calm the mind and eliminate anxiety. Lavender aromatherapy is also often used to treat anxiety because it contains *linalyl acetate* and *linalool* which contain anti-anxiety. **Research purposes:** This research aims to analyze the effect of a combination of pranayama techniques and lavender aromatherapy on the level of anxiety facing final assignments in students at the Faculty of Health Sciences, University of Borneo, Tarakan 2024. **Methods:** This research is a quasi-experiment research with a one group pretest posttest approach. The number of samples in this study was 25 female

students from the Faculty of Health Sciences, sampling was taken using simple random sampling. The instrument used to measure anxiety is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: The results of the research show that there is an influence of pranayama techniques and lavender aromatherapy on the level of anxiety facing the final assignment in students at the Faculty of Health Sciences, University of Borneo Tarakan with a p-value <0.000. Conclusion: That anxiety in students can be overcome using pranayama techniques and lavender aromatherapy

Keywords: Pranayama Technique, Lavender Aromatherapy, Anxiety, Students.

PENDAHULUAN

Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan takut seseorang akan hal yang akan datang serta kurang menyenangkan, kecemasan disebabkan oleh terlalu banyak hal yang dipikirkan dan kurang dipahami yang ditandai dengan gejala fisiologis (Sundara Adinda Khansa et al., 2022). Kecemasan adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi, perasaan ini disertai dengan suatu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang tertentu (Widiyati et al. 2019).

Menurut WHO menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi dengan prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2021) prevalensi kecemasan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, menunjukkan sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. (Riskesdas, 2020).

Mahasiswa merupakan siswa yang memegang status pendidikan tertinggi, tuntutan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas selesai pada waktunya sangat tinggi, apalagi bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi mengalami kecemasan. Kecemasan pada bidang akademik seperti kesulitan dalam memahami suatu mata kuliah, tekanan mahasiswa dalam menghadapi ujian dan praktik.

Menurut penelitian yang dilakukan Bacita Arina (2019) dengan judul "Kecemasan, Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi" di dapatkan hasil pada penelitian ini yang dilakukan di Indonesia oleh terdapat 98 mahasiswa tingkat akhir dengan persentase 91,59% yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada kategori sangat tinggi. Penyebab cemas adalah terkait proses bimbingan, ketidakpercayaan diri, khawatir akan penelitian yang sulit, dan tuntutan dari orang tua, gejala kecemasan yang dialami antara lain adalah sakit kepala, susah tidur, jantung berdebar-debar, mual, dan juga perubahan mood. Hal akan berakibat pada tertundanya bimbingan dan pengerjaan skripsi serta mundurnya target kelulusan (Saraswati et al., 2021).

Dampak kecemasan pada mahasiswa menurut penelitian (Rafie, 2021) kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental mahasiswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan mahasiswa utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes, Tingginya kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat membuat terhambatnya penyelesaian penyusunan skripsi. Terdapat berbagai metode yang dapat individu lakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan, seperti menjalani gaya hidup yang sehat melalui perhatian terhadap pola tidur, nutrisi, dan aktivitas fisik. Ataupun menggunakan cara terapi nonkonvensional salah satunya ialah, pranayama (Anjani et al.2023). Selanjutnya metode atau strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu dengan terapi komplementer yaitu relaksasi ,distraksi dan aromaterapi (Veronica et al, 2023).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu teknik pranayama telah terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian Ratih (2021) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan yoga pranayama rata-rata (19,51) pasien mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan yoga pranayama (14,46) pasien mengalami kecemasan ringan. Secara statistik yoga pranayama dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra endoscopy di Rumah Sakit BaliMed ($p < 0,001$).

Penelitian yang dilakukan Ni Ketut Anjani (2023) pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa fokus pikiran pada pernafasan dapat mengatasi kecemasan. Selain itu, *Anulom vilom* dapat memberikan efek ketenangan dan keseimbangan tubuh sehingga berdampak positif pada mental dengan adanya relaksasi yang pastinya dapat mengatasi kecemasan khususnya pada remaja.

Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir selama proses pengerjaan skripsi, maka peneliti melakukan wawancara terhadap 15 orang mahasiswa kelas S1 kebidanan Universitas Borneo Tarakan yang dilakukan pada tanggal 18-19 Maret 2024 .Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan, mahasiswa semester akhir mengalami kesulitan untuk menuangkan ide kedalam tulisan, menentukan judul, menghadapi karakter pembimbing, menyusun skripsi dan memperbaikinya sesuai dengan standar yang sudah ditetapkan. 14 dari 15 mahasiswa yang diwawancarai mengatakan mengalami stres dalam menghadapi skripsi, gejala yang timbul seperti: cemas, pusing, kelelahan, mengalami gangguan pencernaan dan tidak dapat berkonsentrasi dalam pengerjaan skripsi yang sudah dimulai. Dari hasil wawancara ini, peneliti merasa perlu dilakukan penelitian kepada mahasiwa semester akhir untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami salah satunya dengan melakukan kombinasi teknik pranayama dan pemberian aromaterapi lavender.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yaitu *Quasi eksperimen* dengan rancangan “*One group Pre test - Post test*”. Desain ini digunakan untuk mengetahui tujuan yang dicapai yaitu Pengaruh Kombinasi Teknik *Pranayama* Pada Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 25 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale (HARS)*. Berdasarkan analisis data yang digunakan yaitu secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji statistic non-parametrik uji Wilcoxon. Penelitian ini sudah mendapatkan *ethical clarence* dengan no 062/KEPK -FEKES UBT/VII/2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan tempat tinggal

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dan tempat tinggal

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
21	9	36.0
22	11	44.0
23	4	16.0
24	1	4.0
Tempat Tinggal		
Tinggal sendiri	17	68.0
Bersama orang tua	8	32.0
Jumlah	25	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden mayoritas usia 22 tahun sebanyak 11 responden (44%) ,kemudian usia 21 tahun sebanyak 9 responden (36%) ,kemudian usia 23 sebanyak 4 responden (16%), dan usia 24 tahun sebanyak 1 (4%). Kemudian didapatkan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri merupakan presentase paling besar yaitu sebanyak 17 responden (68%) dan yang tinggal bersama orang tua paling sedikit sebanyak 8 responden (32%).

2. Distribusi klasifikasi frekuensi kecemasan sebelum diberikan perlakuan Teknik Pranayama dan Aromaterapi Lavender

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan intervensi

Kecemasan sebelum	Frekuensi	%
(tidak ada kecemasan)	0	0
(kecemasan ringan)	9	36.0
(kecemasan sedang)	16	64.0
(kecemasan berat)	0	0
(kecemasan berat sekali)	0	0
Total	25	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 responden yang mengikuti teknik pranayama dan aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan sebelum teknik pranayama 9 orang cemas ringan (36.0%) dan tingkat kecemasan sedang 16 orang (64.0%).

3. Distribusi klasifikasi frekuensi kecemasan sesudah diberikan perlakuan Teknik Pranayama dan Aromaterapi Lavender

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan intervensi

Kecemasan Sesudah	Frekuensi	%
(tidak ada kecemasan)	9	36.0
(kecemasan ringan)	16	64.0
(kecemasan sedang)	0	0
(kecemasan berat)	0	0
(kecemasan berat sekali)	0	0
Total	25	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 responden yang mengikuti teknik pranayama dan aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan setelah teknik pranayama 9 orang tidak cemas 9 (36.0%), cemas ringan 16 orang (64.0%).

4. Pengaruh Kombinasi Teknik Pranayama Pada Yoga dan Aromaterapi Lavender Untuk Tingkat Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir pada Mahasiswa Fikes

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Kombinasi Teknik Pranayama Pada Yoga dan Aromaterapi Lavender

Variabel	Kelompok	N	Z	Sig
Kecemasan	Sebelum intervensi	25	-5.000	0,000
	Sesudah intervensi			

Sumber : Data Primer 2024

Dari analisis diatas diketahui bahwa tingkat signifikansi Nilai *p*-value pada uji *Wilcoxon* sebesar 0,000. Oleh karna Nilai *p*-value <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi teknik pranayama pada yoga dan aromaterapi lavender terhadap responden. Dengan demikian pemberian kombinasi teknik pranayama pada yoga dan aromaterapi lavender berpengaruh pada tingkat kecemasan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 22 tahun dengan presentase 44%. Usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada di rentang usia remaja akhir atau dewasa awal (Monja Mandira et al., 2021). Menurut

Saifudin & Tubagus (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya usia, semakin bertambahnya usia remaja semakin tinggi mekanisme coping yang dimiliki remaja dimna pada tahap remaja akhir sudah terbentuknya identitas diri. Hal ini sejalan dengan kecemasan mahasiswa yang menghadapi tugas akhir mayoritas umur 22 tahun yang termasuk remaja akhir atau awal dewasa yang menyebabkan peningkatan kecemasan.

Tempat tinggal menjadi tinjauan karakteristik responden pada penelitian ini dikarenakan tempat tinggal merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stress, kecemasan seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang di alami mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 orang (32 %). Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mempunyai respon keluarga terhadap kondisi dan situasi yang dialami mahasiswa dengan cara mengekspresikan kasih sayang terhadap mahasiswa (Utami et al, 2020).Hal ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk lebih bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas akhir , sehingga mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mengalami kecemasan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir lebih cepat .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tinggal sendiri sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan dan sedang sebanyak 17 orang (68%). Mahasiswa yang tinggal sendiri lebih rentan terhadap kecemasan, beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang tinggal sendiri mahasiswa dituntut hidup mandiri. Haryono (2011) mengatakan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri harus terpisah dengan orang tua dan mengatasi masalah yang dialami tanpa bantuan orang tua. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa tinggal sendiri memiliki masalah yang ditanggung sendiri sehingga mahasiswa merasa khawatir dan gelisah.

Berdasarkan tabel 2 responden yang mengikuti teknik pranayama dan aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan sebelum teknik pranayama 9 orang cemas ringan (36.0%) dan tingkat kecemasan sedang 16 orang (64.0%). Dari ke 14 parameter tersebut rata rata keluhan yang paling banyak dialami mahasiswa sebelum diberikan Teknik Pranayama dan Aromaterapi Lavender ada 5 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, dan gangguan kecerdasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liyaningsih mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung (Marjan et al., 2018).

Berdasarkan tabel 3 responden yang mengikuti teknik pranayama dan aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan setelah teknik pranayama 9 orang tidak mengalami kecemasan (36.0%), 16 orang (64.0%) mengalami kecemasan ringan, namun tetap mengalami penurunan kecemasan. 5 dari ke 14 parameter tersebut yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan ,gangguan tidur, dan gangguan kecerdasan sudah mengalami penurunan setelah diberikan intervensi teknik pranayama dan aromaterapi lavender. Penurunan kecemasan yang diperoleh setelah pelaksanaan teknik pranayama dan aromaterapi lavender sebanyak 4 kali

dalam seminggu. Hal ini ini dibuktikan dengan 5 parameter yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter.

Menurut Sindhu (2015) mengemukakan bahwa salah satu jenis relaksasi yang dapat menurunkan stress atau kecemasan dan belum banyak diterapkan di Indonesia salah satunya yoga pernapasan (pranayama). Bernapas dalam merupakan salah satu teknik dalam pengelolaan stress yang paling sederhana yang bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, akan lebih efektif jika dilakukan dengan teratur. Latihan pernapasan dapat menyeimbangkan proses kerja saraf simpatis dan saraf parasimpatis sehingga dapat menyebabkan relaksasi keheningan dan ketenangan masuk kealam bawah sadar dengan tambahan aromaterapi lavender dengan kandungan *linalyl acetate* dan *linalool* yang mempunyai peran anti cemas menciptakan ketenangan dan kenyamanan sehingga nafas lebih teratur dan rileks, karean itulah mahasiswa mengalami penurunan kecemasannya (Triwahyuni et al., 2021).

Dari hasil analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon test* dengan didapatkan hasil *P-Value* $0,000 < 0,05$ sehingga artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi teknik pranayama pada yoga dan aromaterapi lavender untuk tingkat kecemasan menghadapi tugas akhir pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas borneo tarakan. Menurut asumsi peneliti Kombinasi Teknik *Pranayama* dan Aromaterapi *Lavender* berpengaruh apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari pada saat sedang cemas.

SIMPULAN

Tingkat kecemasan pada mahasiswa menghadapi tugas akhir sebelum diberikan kombinasi teknik pranayama dan aromaterapi lavender bervariasi yaitu sebagian besar kecemasan sedang dan terdapat juga kecemasan ringan. Tingkat kecemasan pada mahasiswa menghadapi tugas akhir setelah diberikan kombinasi teknik pranayama dan aromaterapi lavender menunjukkan penurunan signifikan sebagian besar kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Ada pengaruh kombinasi teknik pranayama dan aromaterapi lavender untuk tingkat kecemasan menghadapi tugas akhir pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas borneo tarakan.

SARAN

Berdasarkan simpulan diatas dapat diajukan saran kepada fakultas ilmu kesehatan bisa menyediakan wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa pada kegiatan yoga dimana yoga merupakan salah satu kegiatan mahasiswa untuk mempertahankan gaya hidup sehat dan maupun alternatif manajemen kesehatan. Kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan disarankan menerapkan teknik pranayama dan aromaterapi lavender dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ni Ketut Anjani, & Ni Wayan Mutiara Nandini. (2023). *Anulom Vilom : Pranayama untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>
- Rafie, R. (2021). *Perbedaan Metode Afirmasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) Pada Mahasiswa Kedokteran Abstract Differences Methods Of Self Affirmation And Counseling For Anxiety Prevention Facing Tests (Test Anxiety) In Medical Students At Malahayati University* (Vol. 7, Issue 1).
- Saraswati, N., Efikasi, P., Mahasiswa..., D., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 4, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Sundara Adinda Khansa, Bintang Larasati, & Dewi Sheyka Meli. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma, vol 2*(no 2).
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap yoga: untuk hidup sehat dan seimbang* (Mizan Qanita, Ed.).
- Sena, I. G. M. W. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnalyoga Dan Kesehatan Jurusan Yoga Kesehatan Vol. 3 No. 1 Maret 2020 ISSN : 2621-0185 (Cetak) Fakultas Brahma Widya Ihdn Denpasar, 3*(No 1).
- Setya Aji, A., Teguh Kurniawan, S., & Wisnu Kanita, M. (2021). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan, 6*(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Triwahyuni, L., Muthia Zukhra, R., Studi Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Riau, U. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory The Effectiveness Of Deep Relaxation And Lavender Aromatherapy On Students' Anxiety In The Laboratory Skill Examination. In *OKTOBER* (Vol. 10, Issue 2).
- Utami, B., & Mukarromah, S. B. (2020). Senam Hatha Yoga Dapat Meningkatkan Pernapasan Dan Keseimbangan Tubuh Wanita 40-60 Tahun. In *JSSF* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Veronica, S. Y., & Dwiningrum, R. (2023). The effect of giving lavender aromatherapy on anxiety level in final stage students of DIII midwifery at aisyah university of pringsewu. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8*(S1), 339–342. <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1727>
- WHO. (2021). *Anxiety Disorder And Other Common Mental Disorders*. .
- Widiyati, & Setiani. (2019). *Analisis Kecemasan Anak TK Di Awal Masuk Sekolah Dalam Interaksi Didalam Kelas Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*.
-