



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Pengaruh Latihan *Yoga Surya Dharyam* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja di Pasraman Seruling Dewata Tabanan Bali

Ni Putu Indriani¹, Ni Kadek Surpi², Made G. Juniartha³
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 07 Juli 2022, direvisi 30 Agustus 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: niputuindriani30@gmail.com¹, dosen.surpiaryadharna88@gmail.com²,
madejuni87@gmail.com³

ABSTRACK

The anxiety rate in Indonesia is increasing every year, the prevalence of anxiety is estimated at 20% of the world's population and 47,7% of adolescents feel anxious. Anxiety can be influenced by several factors including family transmission, genetics, temperament factors, family and parental factors, life events, and cognitive detachment or social phobia. Yoga Surya Dharyam, which is an ancient Balinese ancient Watukaru Yoga Practice, is an exercise that aims to improve health.. This study was fins out how the influence of Yoga Surya Dharyam practice on reducing adolescent anxiety levels at the Pasraman Seruling Dewata. The research method is quantitative with One-Group Pre-test Post-test design. The design of study with the experimental group was measured of observed before and after treatment. The research was conducted for 1 mont at the Pasraman Seruling Dewata involving 30 young women with an age range of 10 to 24 years. The independent variable (X) is Yoga Surya Dharyam and the dependent variable (Y) is the level of anxiety. Method of data collection using interview, observation, and measurement with a questionnaire. Data analysis using Paired Sample T-test. The data obtained are normal and homogeneous (parametric). The results of the output test in this study were $0.000 < 0.05$ which indicated that there was an influence of Yoga Surya Dharyam on reducing adolescent anxiety levels. Yoga stimulates alpha waves in the brain which are linked to a state of deep relaxation. Yoga also increase the production of endorphins, which are anxiety hormones that also reduce anxiety.

Keywords : Yoga, Surya Dharyam; Anxiety; Adolescents.

ABSTRAK

Angka kecemasan di Indonesia setiap tahunnya semakin meningkat, pravalensi kecemasan diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain transmisi keluarga, genetik, faktor

tempremen, faktor keluarga dan orang tua, kejadian dalam hidup, dan ketidakterikatan kognitif atau fobia sosial. Yoga Surya Dharyam yang merupakan latihan yoga tradisi Bali Kuna Watukaru merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan Yoga Surya Dharyam terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata dan cara kerja latihan Yoga Surya Dharyam dalam penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan One-Group Pretest Posttest Design. Desain penelitian dengan kelompok eksperimen diukur atau diamati sebelum dan setelah perlakuan. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan di Pasraman Seruling Dewata dengan melibatkan remaja perempuan dengan rentang usia 10 sampai 24 tahun berjumlah 30 orang. Variabel bebas (X) yakni Yoga Surya Dharyam dan variabel terikat (Y) berupa tingkat kecemasan. Metode pengumpulan data menggunakan Interview, observasi, dan pengukuran dengan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji Paired Sample T-Test. Data yang didapat yaitu normal dan homogen (parametrik). Hasil output test pada penelitian ini bernilai $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh Yoga Surya Dharyam terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. Yoga merangsang gelombang alfa pada otak yang terhubung dengan kondisi relaksasi yang mendalam. Yoga juga meningkatkan produksi endofrin yang merupakan hormon ansietas yang juga menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : Yoga Surya Dharyam, Kecemasan, Remaja.

I. PENDAHULUAN

Penduduk dunia sebagian besar berada pada usia remaja. Berdasarkan proyeksi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Pappenas), jumlah remaja Indonesia pada tahun 2018 mencapai 66,94% juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa besarnya penduduk usia remaja perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat mereka termasuk dalam usia yang rentan (Utami, 2019). Indonesia merupakan Negara berkembang, dimana setiap tahunnya angka kecemasan semakin meningkat, prevalensi kecemasan diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Utami, 2019).

Populasi remaja yang cukup tinggi menjadi tantangan pemerintah yang dituangkan dalam tujuan pembangunan nasional. Target Kementerian Kesehatan dalam tujuan pembangunan berkelanjutan, salah satu sasaran strategis yang akan dicapai kementerian kesehatan adalah pembinaan ketahanan remaja melalui kegiatan seperti perbaikan gizi, promosi gaya hidup sehat dan pengendalian penyakit tidak menular serta kesehatan seksual dan reproduksi. Pelaksanaannya menjalin kemitraan multisektor dalam rangka pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (Kesehatan & Indonesia, 2011).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018), di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional tahun 2018 pada usia 15 tahun ke atas sebesar 9,8 %, mengingat pada tahun 2013 sebesar 6% (Riskesdas, 2018). Data dari perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa

Indonesia (PDSKJI) yang melakukan swaperiksa 1.522 orang terkait masalah psikologis selama pandemi covid-19 di Indonesia dan ditemukan data 64.3% memiliki masalah psikologis cemas atau depresi dengan presentase cemas sebesar 63% dan masalah ini dimulai dari usia 14 tahun. Prevalensi usia diatas 15 tahun di Provinsi Bali menunjukkan angka 4,4 % memiliki gangguan mental emosional, dan jika diakumulasikan, remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,1% memiliki gangguan mental emosional dengan salah satu gejalanya yakni kecemasan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain transmisi keluarga, genetik, faktor tempremen, faktor keluarga dan orang tua, kejadian dalam hidup, dan ketidakterikatan kognitif atau fobia sosial (Rapee, 2012). Beberapa pengaruh lainnya adalah jenis kelamin (dimana kecenderungan dialami oleh perempuan), usia, jurusan, dan gambaran demografis lainnya. Secara keseluruhan, sekitar 5% dari anak dan remaja di Negara timur memiliki kriteria untuk gangguan cemas selama periode waktu yang ditentukan dimana penderita gangguan cemas didominasi oleh remaja putri (Rapee, 2012). Namun, dibalik faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan seseorang untuk menurunkan tingkat kecemasan seperti halnya melakukan pola hidup yang sehat, terapi-terapi non konvensional ataupun latihan fisik dengan melakukan yoga.

Berdasarkan penelitian Trikusuma dan Suarya (2019), Latihan Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. Latihan yoga menekankan pada konsentrasi yang dapat memberi pengaruh positif serta membawa ketenangan pikiran. Praktik yoga merupakan olah tubuh, dan juga suatu pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan batin. Salah satu yoga yang dapat dipraktikkan dan dikatakan memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan yakni *Yoga Surya Dharyam* yang di praktikkan di Pasraman Seruling Dewata. *Yoga Surya Dharyam* terdiri dari 12 gerakan yoga, dalam rangkaian gerakan tersebut dipercaya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan baik secara fisik maupun mental.

Tingkat kecemasan sangat berpengaruh pada kelangsungan dan kesejahteraan kehidupan remaja. Olehnya, upaya mengurangi tingkat kecemasan pada remaja merupakan kebutuhan yang partukular dewasa ini. Penelitian ini menjadi sangat penting karena akan mengukur pengaruh *Yoga Surya Dharyam* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada remaja guna keberlangsungan dan kesejahteraan kehidupannya.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *One-Group Pretest Posttest Design* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang kategori remaja perempuan dengan rentang usia 10-24 tahun dan mengalami gejala kecemasan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan pengisian lembar kuesioner *Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A)*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic* dengan uji *Paired Sample T-test*.

III. PEMBAHASAN

Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru adalah himpunan dari 13 Yoga dunia. 13 guru yoga ini dianggap resmi karena bisa menyebutkan *Lelintihan* (parampara/garis perguruan) dan menunjukkan tanda kehormatan resmi perguruanannya. Garis perguruan tersebut antara lain: 1) Yoga Garis Perguruan Surya, 2) Yoga Garis Perguruan Candra, 3) Yoga Garis Perguruan Brahma, 4) Yoga Garis Perguruan Wisnu, 5) Yoga Garis perguruan Siwa, 6) Yoga Garis Perguruan Iswara, 7) Yoga Garis Perguruan Rudra, 8) Yoga Garis Perguruan Mahadewa, 9) Yoga Garis Perguruan Maheswara, 10) Yoga Garis Perguruan sambhhu, 11) Yoga Garis Perguruan Sangkara, 12) Yoga Garis perguruan Mahadewi, 13) Yoga Garis Perguruan Bhumi (Surpi, 2021).



Gambar 1. Struktur Gerakan *Yoga Surya Dharyam*

Yoga surya terdiri dari 12 rangkaian *yoga* yang dinamakan *yogacara*. Unikny setiap *Yogacara* dari ke 12 *Yogacara Surya* masing-masing terdiri dari 12 rangkaian gerakan *yoga asana*. Para *Sulinggih* di Bali juga melakukan pemujaan kepada Surya disebut *Surya Sewana* setiap pagi hari (Nerta, 2020). *Yoga Surya Dharyam* merupakan salah satu jenis dari *yoga surya*. *Yoga Surya*

Dharyam merupakan latihan yoga yang dilakukan sebagai pemujaan kepada matahari terbit. *Yoga Surya Dharyam* adalah yoga yang dikembangkan di Pasraman Seruling Dewata, yang terdiri dari 12 gerakan.

Tahapan-tahapan dalam *Yoga Surya Dharyam* terdiri dari: (1) Doa (Mantra) untuk memohon izin sebelum melakukan yoga, agar berjalan dengan lancar dan mendapatkan manfaat yang diharapkan, (2) *Hasti Prateka* dan *Pavanamuktasana* atau yang biasa disebut dengan pemanasan/peregangan yang bertujuan untuk meregangkan atau melemaskan otot-otot untuk meminimalisir terjadinya cedera. Setelah melakukan *Hasti Prateka* dilanjutkan dengan melakukan *āsana* pilihan. (3) *Yoga Surya Dharyam* yang terdiri dari 12 gerak *āsana* dilakukan secara bertahap. (4) *Savasana* (Rileksasi) sebagai proses pendinginan atau pengembalian kondisi tubuh setelah melakukan *āsana* inti dari *Yoga Surya Dharyam*. (5) Meditasi merupakan tahap akhir untuk penyempurnaan., setelah olah tubuh perlu dilakukan meditasi untuk memfokuskan pikiran untuk mencapai tujuan dari pelaksanaan yoga tersebut.

1.1 Umur

Responden pada penelitian ini merupakan perempuan yang berada pada usia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, menurut Badan kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (WHO, 2014) (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Tabel 1. 1

Data Distribusi Umur Responden

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
11	1	3,3
13	1	3,3
16	1	3,3
18	1	3,3
19	5	16,7
20	5	16,7
21	6	20,0
22	9	30,0
24	1	3,3
Total	30	100,0

Berdasarkan hasil statistic menggunakan *Statistical Package for The Social Sciences* pada tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden penelitian ini memiliki rentang usia 11-24 tahun.

1.2 Pekerjaan

Responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas atau pekerjaan yang berbeda. Responden pada usia remaja ini masih berprofesi sebagai mahasiswa dan juga pelajar.

Tabel 1. 2

Data Distribusi Pekerjaan Responden

Usia Responden	Frekuensi	Persentase
Mahasiswi	25	83,3
Pelajar	5	16,7
Total	30	100,0

Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden yang berstatus mahasiswa berjumlah 25 orang dengan persentase 83, dan responden yang berstatus pelajar berjumlah 5 orang dengan persentase 16,7. Sebagian besar responden berstatus mahasiswa, dan keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan.

1.3 Hasil Uji Statistik

1.3.1 Pengaruh Latihan *Yoga Surya Dharyam* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Yoga Surya Dharyam* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata. Melalui analisis tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 3,40, hasil rata-rata *post-test* sebesar 1,47 dengan rata-rata selisih perbedaannya 1,93. Hasil *Post-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dari berat ke sedang ataupun ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan remaja setelah melakukan latihan *Yoga Surya Dharyam*. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,000, < 0,05$. Nilai signifikansi 0,000 berada di bawah 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada responden melalui latihan *Yoga Surya Dharyam*.

1.3.2 Cara Kerja *Yoga Surya Dharyam* dalam Penurunan Tingkat Kecemasan

Yoga merupakan suatu proses penyatuan dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*). Latihan *Yoga Surya Dharyam* (Matahari terbit) dapat membangun optimisme, daya tahan, dan juga semangat. Latihan ini mengkombinasikan teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan yang memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar dapat mengindikasikan kerja jantung yang baik. Latihan yoga menekankan konsentrasi yang memberi pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress. Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, seperti hormone adrenalin dan epineprin lebih terkontrol. Teknik latihan yoga mengendalikan pernapasan juga memainkan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi. Yoga juga meningkatkan produksi endofrin yang merupakan hormon ansietas yang juga menurunkan kecemasan.

Berdasarkan teori gelombang otak, Yoga dapat merangsang gelombang alfa pada otak yang terhubung dengan kondisi relaksasi yang mendalam. Melalui pengamatan bahasa tubuh dan ekspresi wajah pada tahap ini dapat diperhatikan yang pertama bahasa tubuh menunjukkan tidak ada ketegangan atau tidak menunjukkan suatu kecemasan yang berlebihan. Kedua, ekspresi wajah pada gelombang ini dapat dilihat tenang, rileks, dan tidak menunjukkan ketegangan atau kerutan pada wajah. Hal ini bersesuaian dengan pendapat Nader (2001) bahwa yoga secara luas memberikan pengaruh yang kuat pada tubuh manusia dan merangsang gelombang otak berada pada kondisi alfa dan relaksasi yang mendalam.

Kecemasan ialah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap satu hal (khawatir, rasa takut, dan lain-lain) dan keadaan fisik ketegangan, perubahan denyut nadi, dan lain-lain) dari individu tersebut yang dapat terjadi diberbagai situasi (Harahap, 2017). Risiko mengalami kecemasan berlebih ini akan meningkat ketika remaja memasuki fase remaja awal hingga madya. Hal ini dipengaruhi oleh semakin meningkatnya beban di lingkungan akademik serta meningkatnya perbandingan sosial pada fase remaja awal hingga remaja madya. Tekanan yang terjadi pada remaja saat mengalami kecemasan dapat memunculkan keinginan remaja untuk mengurangi kecemasan tersebut melalui perilaku tertentu yang dapat berupa perilaku positif maupun negatif. Apabila perilaku tersebut mengarah ke perilaku negatif maka akan timbul berbagai masalah yang tidak hanya melibatkan remaja, namun juga guru dan orang tua (Kp & Adhikari, 2015).

Penelitian ini dilakukan pada responden dengan rentang usia 11-24 tahun, dengan kategori remaja perempuan yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Yoga Surya Dharyam* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata. Melalui analisis tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 3,40, hasil rata-rata *post-test* sebesar 1,47 dengan rata-rata selisih perbedaannya 1,93. Hasil *Post-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dari berat ke sedang ataupun ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan remaja setelah melakukan latihan *Yoga Surya Dharyam*. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,000, < 0,05$. Nilai signifikansi 0,000 berada di bawah 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada responden melalui latihan *Yoga Surya Dharyam*.

Yoga merangsang gelombang alfa pada otak yang terhubung dengan kondisi relaksasi yang mendalam. Melalui pengamatan bahasa tubuh dan ekspresi wajah pada tahap ini dapat diperhatikan yang pertama bahasa tubuh menunjukkan tidak ada ketegangan atau tidak menunjukkan suatu kecemasan yang berlebihan. Kedua, ekspresi wajah pada gelombang ini dapat dilihat tenang, rileks, dan tidak menunjukkan ketegangan atau kerutan pada wajah. Setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu mampu mengetahui bahwa terdapat pengaruh *Yoga Surya Dharyam* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata, serta mampu membuktikan hipotesis yang telah diajukan yakni *Yoga Surya Dharyam* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja di Pasraman Seruling Dewata, dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif mengenai pengaruh latihan *Yoga Surya Dharyam* terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja dengan teknik wawancara observasi, dan kuesioner yang dilaksanakan di Pasraman Seruling Dewata maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada responden melalui latihan *Yoga Surya Dharyam*. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan pada penelitian ini bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* sebesar 3,40, hasil rata-rata *post-test* sebesar 1,47 dengan rata-rata selisih perbedaannya 1,93. Hasil *Post-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dari berat ke sedang ataupun ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan remaja setelah melakukan latihan *Yoga Surya Dharyam*.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, K.T.S. (2021). Pengaruh Yoga *Bhuwana Prawerti* terhadap Peningkatan Kesehatan Paru Pada Praktisi Yoga di Pasraman Seruling Dewata. *Skripsi Yoga dan Kesehatan*. Denpasar: UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.
- Firmansyah, Q. D. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi*. 1–12.
- Harahap, A. K. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Cyberbullying Di Kota Medan*. 32–33.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja, pp. 1–8).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kemertian Kesehatan RI*, 1–582.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2011). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2011*.
- Kp, B., & Adhikari, C. (2015). Prevalence and Factors Associated with Anxiety Disorder among Secondary School Adolescents of Dang District , Nepal. *Journal of Gandaki Medical College - Nepal*, 8(1), 53–56. www.gmc.edu.np
- Nerta, I. W. (2020). Estetika Ekologi Pada Yoga Surya Tradisi Watukaru Di Pasraman Seruling Dewata Desa Pakraman Bantas, Kecamatan Selemadeg Timur, Kabupaten Tabanan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 203. 1
- Rapee, R. M. (2012). *Section F ANXIETY DISORDERS Associate Editors : Ana Figueroa & Cesar Soutullo Chapter CHILDREN AND ADOLESCENTS AND PREVENTION*.
- Surpi, N. K. (2021). *Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali*. 4(2), 163–176.
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran Frekuensi Latihan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Kabupaten Tabanan. *Psikologi Udayana*, 187–195.
- Utami, Y. A. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–12.