



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Manfaat Meditasi dan *Kids* Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan

Kadek Sri Ariyanti¹, Anak Agung Sagung Ratu Putri Saraswati², Ni Made Padma Batiari³, Putu Arik Herliawati⁴, Lina Darmayanti Bainuan⁵

^{1,2,3}Prodi DIV Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

⁴STIKES Advaita Medika Tabanan

⁵Prodi DIII Kebidanan Universitas Triatma Mulya

Diterima 27 Oktober 2023, direvisi 21 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail : ariyanthi.midwife@gmail.com

ABSTRAK

Imunisasi yang diberikan kepada anak sekolah dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Ketakutan dan kecemasan anak sebelum diberikan imunisasi dapat menimbulkan reaksi - reaksi ketika pelaksanaan imunisasi, misalnya anak menangis atau menolak untuk diimunisasi. Meditasi dan *kids* yoga dapat dilakukan untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan anak menjelang imunisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat meditasi dan *kids* yoga untuk mengurangi kecemasan saat diberikan imunisasi. Desain kualitatif dipergunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa yang mendapatkan imunisasi serta mengikuti latihan meditasi dan *kids* yoga. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan triangulasi, dengan informan kunci adalah satu orang guru pembina dan satu orang tenaga kesehatan yang melakukan imunisasi. Manfaat yang diperoleh dari latihan meditasi dan *kids* yoga untuk mengurangi kecemasan saat diberikan imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan antara lain: 1) memberikan ketenangan; 2) memberikan rasa rileks dan nyaman; 3) mengurangi rasa takut; dan 4) Mengurangi kecemasan. Latihan meditasi dan *kids* yoga sebaiknya diberikan secara rutin sebagai salah satu bentuk implementasi pelayanan kesehatan komplementer, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa baik fisik maupun mental.

Kata Kunci: Imunisasi, Kecemasan, Kids Yoga, Meditasi

ABSTRACT

Immunizations given to school children can cause fear and anxiety. A child's fear and anxiety before being given immunization can cause reactions during immunization. Meditation and kids yoga can be done to reduce children's fear and anxiety before immunization. This research aims to determine the benefits of meditation and yoga for children to reduce anxiety when being given immunizations. A qualitative design was used in this research with a phenomenological approach. The informants in this study were 10 students who received immunizations and participated in meditation and kids yoga training. Sampling was carried out using purposive sampling technique. Data processing was carried out using triangulation, with the key informants being one guidance teacher and one health worker who carried out immunizations. The benefits obtained from meditation practice and kids yoga to reduce anxiety when being given immunizations at SD Negeri 1 Kuku Kerambitan include: 1) providing calm; 2) provides a feeling of relaxation and comfort; 3) reduce fear; and 4) Reduce anxiety. Meditation and kids yoga exercises should be provided regularly as a form of implementing complementary health services, so that they can improve students' health and fitness, both physically and mentally.

Keywords: Immunization, Anxiety, Kids Yoga, Meditation

I. PENDAHULUAN

Pencegahan penyakit menular dapat dikendalikan dengan upaya pencegahan primer, salah satunya adalah imunisasi yang merupakan bentuk dari perlindungan khusus (*specific protection*). Imunisasi / vaksinasi adalah salah satu upaya pencegahan penyakit menular. Imunisasi / vaksinasi akan menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang terhadap suatu penyakit secara aktif. Manfaat diberikan imunisasi adalah menimbulkan kekebalan aktif bagi seseorang terhadap satu jenis penyakit tertentu, mengurangi dan mencegah kejadian sakit, cacat dan kematian akibat Penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I). Pemerintah memiliki program imunisasi dan vaksinasi yang diberikan kepada bayi, balita, anak dan remaja. Imunisasi pada anak sekolah diberikan pada kegiatan Bulan Imunisasi Anak Sekolah (BIAS) (Kemenkes RI, 2016). Bulan Agustus merupakan bulan imunisasi anak sekolah untuk pemberian imunisasi MR (*Measles Rubella*) yang menimbulkan kekebalan terhadap penyakit campak dan rubella serta imunisasi HPV untuk mencegah penyakit kanker servik bagi anak perempuan (Kemenkes RI, 2022).

Imunisasi yang diberikan kepada anak sekolah dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Ketakutan dan kecemasan anak sebelum diberikan imunisasi dapat menimbulkan reaksi - reaksi ketikan pelaksanaan imunisasi. Reaksi yang timbul dapat berupa menangis, menolak, memukul, melarikan diri, sesak nafas bahkan sampai pingsan dan lain-lain. Beberapa

hal dapat dilakukan untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan anak menjelang dilakukan imunisasi, salah satunya adalah melalui meditasi dan *kids* yoga (Suartini & Andriani, 2019).

Meditasi dapat diartikan sebagai latihan memfokuskan pikiran dan konsentrasi agar dapat terhindar dari gangguan yang dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Sedangkan *Kids* yoga adalah aktifitas yang mengarahkan anak untuk berkonsentrasi, mengatur nafas dan menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. *Kids* yoga merupakan latihan yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak. Yoga untuk anak lebih ditekankan pada aktivitas fisik yang membuat anak merasa lebih senang. *Kids* yoga memberikan beberapa manfaat antara lain: meningkatkan fokus dan konsentrasi, meningkatkan *body awareness* melalui pengenalan anatomi tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, melepaskan stres, ketakutan dan kecemasan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak lebih optimal (Zolekhah et al., 2021).

Kids yoga dan meditasi sering dilakukan bersama-sama, karena merupakan satu kesatuan yang saling mendukung. Latihan ini dilakukan dengan cara menarik, menahan dan menghembuskan nafas dalam urutan tertentu. Tujuannya adalah untuk menyelaraskan antara tubuh dan pikiran sehingga memberikan manfaat fisiologis seperti mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi rasa takut dan berbagai manfaat lainnya bagi kesehatan (Ariyanti et al., 2023).

SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Yoga dan Meditasi. Kegiatan ini dilaksanakan satu kali dalam seminggu yang juga merupakan sebuah kegiatan pendukung dari Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu guru Pembina, diketahui bahwa kegiatan yoga dan meditasi ini dilaksanakan secara rutin sebagai salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. Kegiatan ini memberikan berbagai manfaat kesehatan antara lain: mengurangi ketakutan dan kecemasan, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan konsentrasi. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul Manfaat Meditasi dan *Kids* Yoga untuk Mengurangi Kecemasan saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat yang diperoleh dari latihan meditasi dan *kids* yoga untuk mengurangi kecemasan saat diberikan imunisasi MR (*Measles Rubella*) dan HPV (*Human Papillomavirus*) pada siswa di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan.

II. METODE

Desain kualitatif dipergunakan dalam penelitian ini, dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Agustus di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. Informan dalam

penelitian ini adalah 10 orang siswa yang dipilih secara random dari siswa yang mendapatkan imunisasi serta mengikuti ekstrakurikuler meditasi dan yoga. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan dengan triangulasi, dengan informan kunci adalah satu orang guru pembina dan satu orang tenaga kesehatan yang melakukan imunisasi.

III. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Karakteristik informan dapat dijelaskan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Informan

Informan	Usia	Jenis Kelamin
1	6 tahun	Perempuan
2	6 tahun	Laki-laki
3	6 tahun	Perempuan
4	6 tahun	Laki-laki
5	6 tahun	Laki-laki
6	7 tahun	Laki-laki
7	7 tahun	Perempuan
8	7 tahun	Laki-laki
9	7 tahun	Laki-laki
10	7 tahun	Perempuan
Informan Kunci		
Guru	35 tahun	Perempuan
Tenaga Kesehatan	46 tahun	Perempuan

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa informan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 6 sampai dengan 7 tahun. Informan kunci terdiri dari dua orang yaitu guru Pembina dengan usia 35 tahun dan tenaga kesehatan yang melakukan imunisasi dengan usia 46 tahun.

2. Manfaat Meditasi dan *Kids* Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Saat Diberikan Imunisasi

Merasa Lebih Tenang

Beberapa pernyataan informan yang menyatakan bahwa meditasi dan *kids* yoga dapat memberikan ketenangan, yaitu sebagai berikut:

“...mendapatkan ketenangan hati dan pikiran, lebih bisa mengontrol diri...” IN-2

“...setelah itu jadi lebih nyaman dan tenang...” IN-3

“...perasaan menjadi lebih tenang Bu...” IN-10

Merasa Lebih Rileks dan Nyaman

Beberapa pernyataan informan yang menyatakan bahwa meditasi dan *kids* yoga dapat membuat rileks dan nyaman, yaitu sebagai berikut:

“...abis latihan meditasi jadi lebih tenang dan rileks...” IN-2

“...perasaan menjadi lebih tenang dan rileks...” IN-9

Mengurangi Rasa Takut

Manfaat meditasi dan *kids* yoga salah satunya adalah untuk mengurangi rasa takut saat akan diberikan vaksin, seperti yang diungkapkan oleh informan berikut ini:

“...merasakan ketenangan, nyaman dan mengurangi rasa takut...” IN-4

“...rasa takut berkurang Bu...” IN-8

“...dapat mengurangi rasa takut dan cemas Bu...” IN-10

Mengurangi Kecemasan

Manfaat meditasi dan *kids* yoga berikutnya adalah mengurangi kecemasan sebelum dilakukan vaksinasi, seperti kutipan dari wawancara berikut ini:

“...dapat merasakan ketenangan, tidak mudah cemas...” IN-6

“...mengurangi kecemasan dan pikiran jadi tenang...” IN-7

“...mengurangi kecemasan...” IN-9

Pernyataan siswa tersebut didukung oleh kutipan wawancara dengan informan kunci sebagai berikut:

“...manfaat meditasi dan yoga itu salah satunya adalah menimbulkan ketenangan pikiran. Ya, siswa jadi lebih tenang, nyaman, rileks, jadi mereka nggak takut dan cemas saat mau disuntik...” IK-1

“...beberapa siswa memang menunjukkan ekspresi meringis, tetapi tetap kooperatif. Mereka terlihat tenang, rileks dan seperti tidak begitu kesakitan saat diberikan imunisasi...” IK-2

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, manfaat yang diperoleh dari latihan meditasi dan yoga secara rutin, yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 1 Kuku Kerambitan adalah: 1) Memberikan ketenangan; 2) memberikan rasa rileks dan nyaman; 3) mengurangi rasa takut; dan 4) Mengurangi kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh individu. Latihan yoga dapat memberikan berbagai manfaat untuk fisiologis dan psikis individu termasuk dalam mengurangi kecemasan. Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas salah satu neurotransmitter pada manusia yaitu GABA (*gamma aminobutyric acid*) akan meningkat apabila individu melakukan latihan yoga. GABA membantu untuk menghalangi impuls-impuls pemicu stres dan kecemasan untuk menuju reseptor pada saraf pusat. Dari segi psikologis yoga dapat memberikan manfaat bagi psikologis individu yaitu meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu serta penerimaan terhadap kondisi yang dialami individu. Asana (rangkaiannya gerak tubuh) dan pranayama (olah napas) pada yoga juga mengindikasikan adanya unsur *mindfulness* pada individu saat melakukan latihan yoga. Adanya unsur *mindfulness* pada latihan yoga yang mengacu pada kondisi mental yang ditandai dengan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu secara berlebihan (Ardhia et al., n.d.).

Meditasi atau semedi merupakan praktik relaksasi yang melibatkan hal-hal yang menarik, pelepasan pikiran yang membebani dan tidak menyenangkan. Manfaat yang diperoleh dari meditasi adalah melepaskan diri dari penderitaan akibat pemikiran yang baik ataupun buruk yang berhubungan langsung dengan pikiran dan penilaian terhadap suatu hal atau peristiwa. Manfaat meditasi bagi anak-anak antara lain: membuat anak menjadi tenang, rileks dan mengajarkan mereka tentang hubungan antara pikiran dengan tubuh mereka. Hasil sebuah studi menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan Latihan meditasi selama kurang lebih empat bulan mengalami peningkatan performa akademis, lebih optimis, menunjukkan perilaku sosial yang baik, tidak mudah stress dan lebih agresif dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mendapatkan Latihan meditasi (Halodoc, 2018).

Untuk memposisikan anak dalam pikiran yang rileks, peran orang tua melalui Latihan meditasi sangatlah penting. Meditasi merupakan praktik relaksasi untuk melatih fokus dan ketenangan pikiran dan tubuh sehingga tetap merasa tenang dan memiliki pandangan yang jernih. Meditasi memiliki beberapa manfaat antara lain: peningkatan konsentrasi, membantu mengontrol pikiran, relaksasi fisik, meningkatkan kemampuan untuk menenangkan pikiran dan mengelola stress. Membantu meningkatkan kemampuan untuk menyadari apa yang terjadi, pemahaman diri, memperbaiki ingatan dan pengembangan spiritual (Sariyani et al., 2023).

Meditasi disebut sebagai salah satu latihan konsentrasi dengan kesadaran yang bertujuan untuk memusatkan pikiran agar terfokus serta menghindari gangguan yang dapat

menimbulkan kekhawatiran, kecemasan dan mengganggu ketenangan jiwa. Meditasi dan yoga merupakan salah satu alternatif yang dipilih di luar negeri maupun di Indonesia sebagai salah satu upaya untuk mengurangi gangguan emosional. Teknik pelaksanaannya dilakukan dengan relaksasi, *self management*, terapi musik, terapi bermain, terapi humor dan latihan yoga (Ayunah et al., 2023).

Berlatih meditasi adalah teknik untuk membantu meningkatkan kesadaran sehingga pikiran menjadi lebih terfokus pada keadaan yang sedang berlangsung. Selain itu, meditasi memiliki tujuan untuk membantu manusia untuk memahami fenomena yang terjadi secara tepat sehingga dapat menghilangkan fantasi yang sering memberikan pandangan yang keliru mengenai realita yang terjadi di dalam pikiran. Kosentrasi terhadap suatu hal diperoleh dari menyadari sepenuhnya sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran serta kesadaran didapatkan oleh seseorang setelah membuka pikiran dan hati melalui meditasi (Sariyani et al. 2023)

Meditasi sering dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan yoga. Yoga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan dengan melibatkan meditasi, menggunakan teknik pernapasan, peregangan, keseimbangan serta kelenturan tubuh untuk mencapai harmoni dan keselarasan jiwa, mental, emosi tubuh dan spiritualis. Gerakan – Gerakan dalam Latihan yoga dapat bermanfaat untuk membantu anak dalam meningkatkan kekuatan fisik, tulang dan otot, serta mobilitas dan fleksibilitas motorik kasarnya (Puri, 2015). Manfaat lain yoga untuk anak antara lain anak dapat mencapai tumbuh kembang yang baik dan optimal karena yoga membantu menstimulasi motorik kasarnya. Gerakan-gerakan dalam yoga memberikan manfaat baik fisik maupun psikisnya yaitu dapat menguatkan konsentrasi atau pikiran, melatih disiplin diri, menguatkan tubuh dan memberikan efek relaksasi (Sena, 2018)

Meditasi dan yoga yang dilakukan secara rutin oleh seseorang dapat memberikan manfaat yang bermacam-macam, antara lain: perasaan menjadi lebih tenang, mengurangi gangguan emosional dan mencegah untuk melukai diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kebugaran dan kemampuan fisik, mengurangi stress dan kecemasan, menghilangkan rasa takut dan perasaan tidak berdaya. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa *kids* yoga memberikan efek meningkatkan kemampuan fisik dan meningkatkan saraf otonom yang dapat mengendalikan rasa takut dan cemas (Yulianti & Lestari, 2021).

Penelitian lain menunjukkan hasil meditasi dapat meningkatkan kecakapan emosional siswa. Meditasi dan *kids* yoga yang dilakukan dengan baik dapat menurunkan emosi negatif siswa. Meditasi dan *kids* yoga yang dilaksanakan memberikan dampak pada keterlibatan dan keikutsertaan siswa dalam kegiatan imunisasi dengan perasaan tenang, nyaman, tanpa rasa

takut dan cemas. Pelaksanaan meditasi dan *kids* yoga membuat siswa merasa lebih tenang dalam menjalani imunisasi. Ketenangan yang dibawa dari latihan meditasi dan yoga menyebabkan siswa memiliki semangat yang meningkat untuk ikut serta dalam kegiatan imunisasi (Aini et al., 2021).

Yoga merupakan penyatuan dan harmonisasi tubuh dan pikiran melalui meditasi. Yoga untuk anak berbeda dengan yoga pada orang dewasa, dimana latihan yoga pada anak dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana yang disukai dan membuat anak merasa nyaman dan rileks. Beberapa gerakan yoga yang dapat dilakukan pada anak antara lain: 1) *tree pose* (gerakan seperti pohon) yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan menjaga keseimbangan; 2) *lion pose* (gerakan seperti singa) yang berfungsi untuk mengenali diri sendiri dan mengendalikan amarah; 3) *frog pose* (gerakan seperti katak) yang berfungsi untuk meningkatkan energy dan semangat; 4) *bridge pose* (gerakan seperti jembatan) berfungsi untuk menumbuhkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama. Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi.

Latihan yoga yang dilakukan secara rutin dapat menumbuhkan efek positif dalam perilaku dan pengendalian diri. Gerakan-gerakan dalam latihan yoga menunjukkan bagaimana cara mengendalikan diri dari kecemasan, ketakutan, memberikan rasa aman dan nyaman, ketenangan dan kesadaran tubuh dan pikiran. Latihan yoga juga dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh serta meningkatkan kekebalan tubuh (Indriani, 2023).

Yoga anak selain memiliki manfaat untuk fisik anak, juga memiliki banyak manfaat psikologis bagi anak. *Kids* yoga dapat menimbulkan suasana gembira pada anak dan menjadi lebih rileks dan nyaman (Shanti et al., 2022). Anak yang menjalani imunisasi dalam suasana hati yang gembira, tenang, nyaman dan rileks akan memberi efek positif terhadap pelaksanaan imunisasi, antara lain penyuntikan yang aman, mengurangi keluhan - keluhan pasca imunisasi, serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Sebuah literatur review menyebutkan bahwa beberapa manfaat yoga pada anak antara lain: meningkatkan konsentrasi belajar, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan kemampuan motoric kasar, meningkatkan kecerdasan jamak, meningkatkan kecerdasan emosional, dan meningkatkan keseimbangan tubuh (Fitriana et al., n.d.)

Beberapa manfaat lain dari yoga untuk anak adalah memberikan stabilitas emosi serta ketenangan jiwa dan menjadikan tubuh sehat. Emosi merupakan perasaan yang secara fisiologis dimiliki anak untuk merespon aktifitas yang terjadi di sekitarnya. Berbagai bentuk emosi merupakan respon dari aktifitas yang sedang dijalani, termasuk saat imunisasi dan vaksinasi (Aria & Dewi, 2019). Yoga mampu melatih anak mengendalikan emosi, mengenal

diri dan kebutuhannya. Perlu adanya ketekunan dan kedisiplinan dalam melakukan yoga. Yoga yang dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif, yaitu tubuh menjadi lebih sehat, memiliki pikiran yang tenang serta lebih segar dan bermanfaat. Hal ini akan memberikan dampak pada anak, dimana hati anak akan menjadi lebih senang, sehingga terbiasa melakukan hal-hal yang baik dan positif. Implikasi dari Latihan yoga pada anak adalah anak akan menjadi lebih fokus saat mengikuti kegiatan. Selain itu anak akan lebih berkonsentrasi pada hal-hal yang positif, sehingga anak menjadi lebih riang gembira saat mengikuti kegiatan apapun termasuk kegiatan imunisasi dan vaksinasi. Dengan demikian, yoga akan mengajarkan anak untuk memahami dirinya sendiri, anak dapat membedakan bahwa apa yang dilakukanannya benar atau salah. Latihan yoga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap jasmani dan rohani anak. Dengan Latihan yoga, anak-anak secara bertahap dapat menjaga tubuh dan pikirannya dalam keadaan seimbang dan tenang. Latihan – Latihan yoga dapat membangun rasa percaya diri, menambah kekuatan pikiran dan mengatasi stress pada anak (Perbowosari, 2018).

IV. PENUTUP

Manfaat yang diperoleh dari latihan meditasi dan *kids* yoga untuk mengurangi kecemasan saat diberikan imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan antara lain: 1) Memberikan ketenangan; 2) memberikan rasa rileks dan nyaman; 3) mengurangi rasa takut; dan 4) Mengurangi kecemasan. Latihan meditasi dan *kids* yoga sebaiknya diberikan secara rutin sebagai salah satu bentuk implementasi pelayanan kesehatan komplementer, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa baik fisik maupun mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, P. N., Mahfud, H., & Ardiansyah, R. (2021). *Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Peserta Didik Usia Sekolah Dasar Dalam Mengelola Emosi Diri*. Universitas Sebelas Maret.
- Ardhia, G. A., Trikusuma, C., Luh, D., Karisma, M., & Suarya, S. (n.d.). *Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan*.
- Aria, K., & Dewi, P. (2019). *Hinduism in Milleneal Era*. <http://prosiding.iahtp.ac.id>
- Ariyanti, K. S., Zakiah, S., Istri, C., & Pemayun, M. (2023). Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(1), 42–53.

- Ayunah, Akhbar, M. T., & Prasrihammi, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. *Journal on Education*, 06(01), 5879–5886.
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Nabela, R., Rani, M., & Sofiyanti, I. (n.d.). *Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah*.
- Halodoc. (2018). *Pentingnya Meditasi untuk Anak*. <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-meditasi-untuk-anak>
- Indriani, N. P. (2023). Latihan Yoga Asanas untuk Meningkatkan Fleksibilitas pada Anak Usia Dini. *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.36417/jelr.v1i1.507>
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Imunisasi di Indonesia*. InfoDATIN.
- Kemenkes RI. (2022). *Pelaksanaan BIAN dalam Rangka Melindungi Anak Indonesia dari Penyakit-penyakit yang dapat Dicegah dengan Imunisasi*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan republik Indonesia.
- Perbowosari, O. H. (2018). *Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas* (Vol. 1). <http://www.tribunnews.com/2018/2/3>,
- Puri. (2015). *Manfaat Yoga untuk Anak*. <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-8-manfaat-yoga-untuk-anak-anak>
- Sariyani, M. D., Arik Herliawati, P., Winangsih, R., Kebidanan, P., Medika, A., Perkutut, T. J., 25, N., Peken, D., Tabanan, K., Tabanan, K., & Indonesia, B. (2023). MANFAAT MEDITASI MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN PERHATIAN DAN FOKUS ANAK DISEKOLAH MINGGU BUDDHA. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/467>
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran dan Jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/1539/1211>
- Shanti, E. F. A., Sunarsih, T., Utami, N. W., & Astuti, E. P. (2022). Penerapan Yoga Kids Di Rumah Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Anak. *JPKM Cahaya Negeriku*, 2(2), 19–24.
- Suartini, E., & Andriani, D. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Imunisasi Terhadap Kecemasan Anak Pra Sekolah di Kota Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 239–246.
- Yulianti, Y., & Lestari, P. (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah Di Tk Perintis Geres. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 3(1).
- Zolekhah, D., Shanti, E. F. A., & Astuti, E. P. (2021). Kids Yoga untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan di Posyandu Pertiwi di RT 01 RW 18 Gamping Kidul Ambar Ketawang Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(7), 1477–1484.

