

Penerapan Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif), Sebagai Upaya Mengurangi Masalah Psikososial

Implementation of the Si Mas Latif Application (Overcome Anxiety with Relaxation and Cognitive Therapy), as an Effort to Reduce Psychosocial Problems

Indra Ruswadi^{1*}, Nafisah Itsna Hasni¹, Kayubi¹

¹Politeknik Negeri Indramayu, Indramayu

*:indra@polindra.ac.id

Article History:

Received: 05 September 2023

Revised: 02 Oktober 2023

Accepted: 09 November 2023

Keywords: *Anxiety, Relaxation, Cognitive Therapy*

Abstract: *Anxiety is a normal emotion that everyone has. Anxiety appears as a brain response to stress that warns of potential danger. Problems arise if the anxiety occurs continuously and even interferes with life. Anxiety like this can have a bad impact on body health and this is what is called an anxiety disorder. To reduce this anxiety problem, deep breathing relaxation and cognitive therapy can be done. The aim of community service is to find out about the application of the Si Mas Latif application (Overcoming Anxiety with Relaxation and Cognitive Therapy), in people who experience psychosocial anxiety problems at the Kertasemaya Health Center, Indramayu Regency. The method used is to create an application that can be used as a guide in overcoming anxiety using deep breathing therapy and cognitive behavioral therapy and outreach to program holders and the community using health services. Result: availability of the Si Mas Latif application (Overcoming Anxiety with Relaxation and Cognitive Therapy) and this application has been in HKI and socialization has been carried out to the Kertasemaya Community Health Center program holders.*

Abstrak

Cemas adalah emosi yang wajar yang dimiliki oleh semua orang. Cemas muncul sebagai respons otak terhadap stres yang memperingatkan akan adanya potensi bahaya. Permasalahan timbul bila cemas tersebut terjadi terus menerus bahkan sampai mengganggu kehidupan. Cemas seperti ini bisa berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan ini yang disebut gangguan kecemasan. Untuk mengurangi masalah kecemasan ini dapat dilakukan dengan relaksasi nafas dalam dan terapi kognitif. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat, yaitu diketahuinya penerapan aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif), pada masyarakat yang mengalami Masalah Psikososial kecemasan Di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu. Metode yang digunakan yaitu membuat suatu aplikasi yang dapat dijadikan panduan dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan terapi nafas dalam dan terapi perilaku kognitif dan sosialisasi pada pemegang program dan Masyarakat pengguna pelayanan Kesehatan. Hasil: tersedianya aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif serta aplikasi ini sudah di HKI dan dilaksanakannya sosialisasi pada pemegang program Puskesmas Kertasemaya.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi, Terapi Kognitif

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Setiap individu pernah dalam hidupnya mengalami cemas, Rasa cemas adalah emosi yang wajar yang dimiliki oleh semua orang. Rasa cemas muncul sebagai respons otak terhadap stres yang memperingatkan akan adanya potensi bahaya. Jadi, tidak masalah bila sesekali merasa cemas. Misalnya, saat menghadapi masalah di kantor, sebelum mengikuti ujian atau sebelum membuat keputusan yang penting atau saat didiagnosa dokter mengidap penyakit. Permasalahan timbul bila cemas tersebut terjadi terus menerus bahkan sampai mengganggu kehidupan. Cemas seperti ini bisa berdampak buruk pada Kesehatan tubuh dan ini yang disebut gangguan kecemasan.

Menurut Ruswadi I (2021), gangguan kecemasan adalah perasaan cemas yang menetap atau memburuk hingga akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari. Ada beberapa dampak gangguan kecemasan, diantaranya: 1) mengganggu sistem saraf pusat, seperti: sakit kepala, pusing, dan depresi dll. 2) meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, seperti: detak jantung meningkat, jantung berdebar dan nyeri dada. 3) menyebabkan masalah pencernaan seperti: sakit perut, mual diare, dan masalah pencernaan lainnya. dan 4) melemahkan sistem imun tubuh serta 5) menyebabkan Masalah Pernapasan. (<https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh> diakses tanggal 17 Februari 2023 Pukul 23.10 WIB). Untuk mengurangi masalah kecemasan ini dapat dilakukan dengan relaksasi nafas dalam dan terapi kognitif.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sari dan Kholifah (2017) bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi napas dalam dengan kecemasan mahasiswa. Begitu juga dengan penelitian Asrori dan Hasanat (2015), bahwa Terapi Kognitif Perilaku dapat menurunkan tingkat kecemasan pada gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh kedua subjek, bahkan meningkatkan kepercayaan diri subjek dalam berinteraksi sosial.

Relaksasi merupakan keadaan dimana tubuh dan pikiran merasa nyaman, tenang, rileks, terkontrol, dan jauh dari ketegangan (Audah, 2011). Beberapa macam teknik relaksasi dapat diterapkan pada klien yang mengalami kecemasan, salah satunya relaksasi napas dalam (Perry & Potter, 2009). Teknik relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu (Smeltzer, et.al, 2010). Teknik relaksasi napas dalam dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Teknik ini tidak hanya digunakan untuk individu yang sakit tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) disebutkan bahwa terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Sedangkan kognitif merupakan sesuatu yang berhubungan atau melibatkan kognisi. Kognisi sendiri dalam KBBI diartikan sebagai kegiatan atau proses dalam memperoleh pengetahuan atau usaha untuk mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri.

Manfaat langsung yang bisa diperoleh dari terapi ini adalah bisa memperbaiki, baik dengan menghentikan atau mengubah, proses atau pola pikir seseorang. Dengan berubahnya pola pikir, maka secara tidak langsung terapi ini juga akan membawa dampak bagi perbaikan pola perilaku sehingga bisa mengatasi berbagai permasalahan diantaranya: Mengatasi gangguan emosi, seperti kecemasan, depresi, emosi yang fluktuatif, phobia, trauma, dan selainnya.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 27 Januari 2023 di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu ditemukan dari 10 pengguna pelayanan Kesehatan yang datang, 8 orang mengalami masalah psikososial dan 2 orang mengalami masalah fisik, dan hasil hasil wawancara dengan petugas Puskesmas mengatakan bahwa bila ada yang mengalami masalah psikososial kecemasan paling diberikan Pendidikan Kesehatan (*Health Education*) dan pemberian obat penenang. (Puskesmas Kertasemaya, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Kemitraan Masyarakat ini, kami akan membuat suatu aplikasi yang diharapkan dapat membantu masyarakat khususnya pengguna pelayanan Kesehatan untuk dapat mengatasi kecemasan secara mandiri, dimulai dengan mengukur tingkat kecemasan sampai memberikan , yaitu pedoman untuk melakukan relaksasi dan menggunakan terapi kognitif. Adapun judul kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Kemitraan Masyarakat ini, yaitu: “Penerapan Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif), Sebagai Upaya Mengurangi Masalah Psikososial Pada Pengguna Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu”.

Permasalahan Mitra

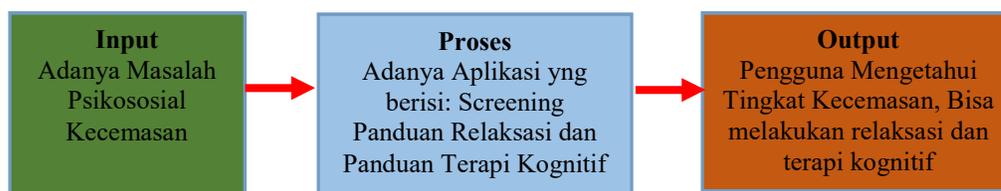
Belum adanya Media Aplikasi untuk mengetahui Tingkat Kecemasan dan mengatasi kecemasan tersebut, sehingga memudahkan pemegang program dan Masyarakat pengguna pelayanan Kesehatan dalam melaksanakan edukasi mengurangi kecemasan.

METODE

Perencanaan

Pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan hasil penelitian yang telah dilakukan sehingga pada tahap perencanaan dimulai dari pengujian program yang telah dikembangkan dengan informasi yang dibutuhkan dalam hal ini informasi terkait kegiatan Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas khususnya dalam mengatasi masalah Psikososial (Kecemasan) di wilayah kerja Kecamatan Kertasemaya Kabupaten Indramayu.

Berdasarkan hasil survey dan pendataan awal, maka sistem yang akan diimplementasikan digambarkan dalam diagram berikut.



Bagan 1. Langkah Aplikasi Si Mas Latif

Berdasarkan began di atas dapat dilihat bahwa adanya permasalahan psikososial kecemasan di wilayah kerja Mitra yaitu di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu yang bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah terhadap individu sendiri. Untuk mengatasi masalah ini tentunya harus dilakukan upaya diantaranya dengan melakukan relaksasi nafas dalam dan terapi kognitif. Oleh karena itu agar langkah – langkah terapi nafas dalam dan terapi kognitif mudah diikuti maka dibuatlah aplikasi yang diberi nama Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan relaksasi dan terapi kognitif). Dalam aplikasi ini tersedia fitur fitur yang mudah digunakan seperti screening kecemasan dan langkah – langkah relaksasi dan terapi kognitif sehingga bila pengguna pelayanan

sudah menginstal aplikasi ini maka bisa langsung digunakan karena aplikasi ini penggunaannya dibikin mudah.

Pelaksanaan

Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan PKM. Tahapan ini dimulai dari pengenalan program kepada mitra PKM dalam hal ini Kepala Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu dan Pemegang Program Keperawatan Jiwa serta Pemegang Program PTM (Penyakit Tidak Menular). Pengenalan program ini bertujuan agar mitra PKM dapat memahami rangkaian kegiatan dan perencanaan yang telah dibuat oleh Tim PKM. Langkah selanjutnya adalah proses sosialisasi pada masyarakat dalam hal ini pengguna pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu.

Selanjutnya, masyarakat diminta mencoba menggunakan aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan Relaksasi dan Teraopi Kognitif) yang dapat dilakukan secara mandiri dengan bantuan aplikasi Si Mas Latif ini.

Evaluasi

Agar kegiatan PKM berjalan dengan baik maka harus dilakukan evaluasi. Baik evaluasi proses selama kegiatan maupun evaluasi di akhir kegiatan PKM. Hasil evaluasi akan menjadi strategi kebijakan baru dan perencanaan akan disusun ulang termasuk pelaksanaannya. Dalam prosesnya evaluasi akan dilakukan tidak hanya sekali namun dilakukan dalam beberapa tahap menyesuaikan dengan progres penerapan aplikasi Si Mas Latif dalam Wilayah Kecamatan Kertasemaya Kabupaten Indramayu pada khususnya dan Kabupaten Indramayu pada umumnya, mulai dari penyesuaian kebutuhan perangkat keras, perangkat lunak hingga kebutuhan dari Sumber Daya Manusia (SDM) yang ada pada lingkungan mitra.

HASIL

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Skema Kemitraan Masyarakat dengan judul Penerapan Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif), Sebagai Upaya Mengurangi Masalah Psikososial Pada Pengguna Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu, sampai saat ini sudah berjalan sesuai rencana, dengan langkah – Langkah sebagai berikut:

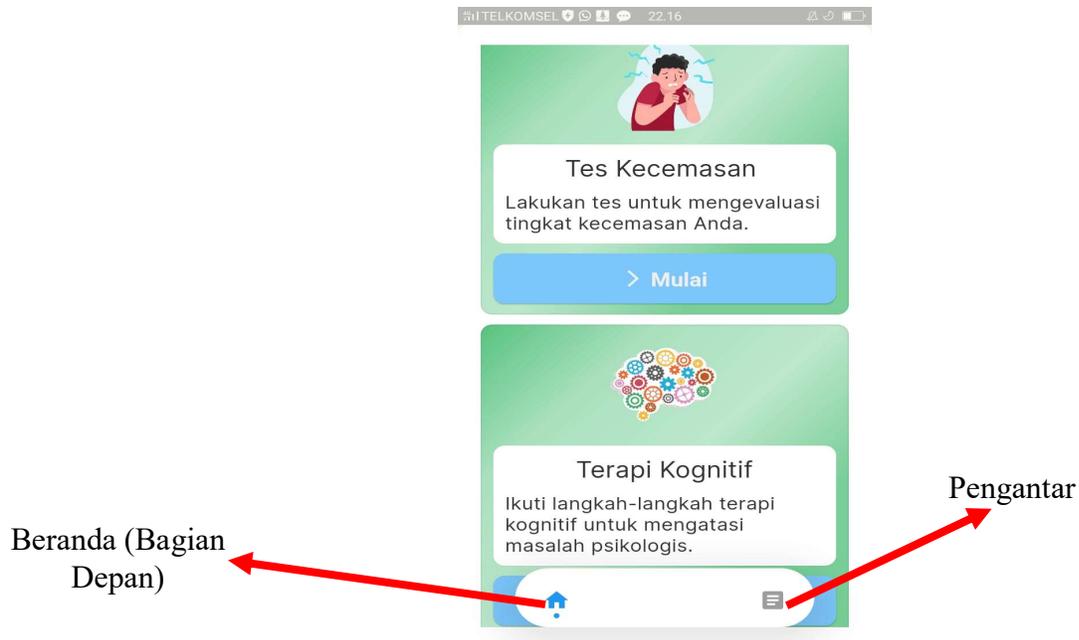
1. FGD dengan tim berkaitan dengan pembuatan aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif) ini yang tentunya melibatkan pihak ke tiga.
2. FGD Menyusun bahan atau materi yang mendukung aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif), bahan atau materi ini diambil dari berbagai macam teori.
3. Diskusi tentang model aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif) yang mudah diterapkan pada Masyarakat khususnya Mitra di Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu dan Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu.
4. Melakukan uji coba aplikasi, dimana aplikasi aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif) mengalami 3 kali revisi.
5. Untuk keamanan, Manual Book aplikasi ini didaftarkan di DJKI Kemenkumham. (Manual Book Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif).
6. Penerapan aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif) pada pemegang program dan pegawai Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu serta pada

masyarakat pengguna pelayanan Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu sudah berjalan sesuai dengan yang direncanakan.

Di bawah ini dapat dilihat fitur aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif), sebagai berikut:

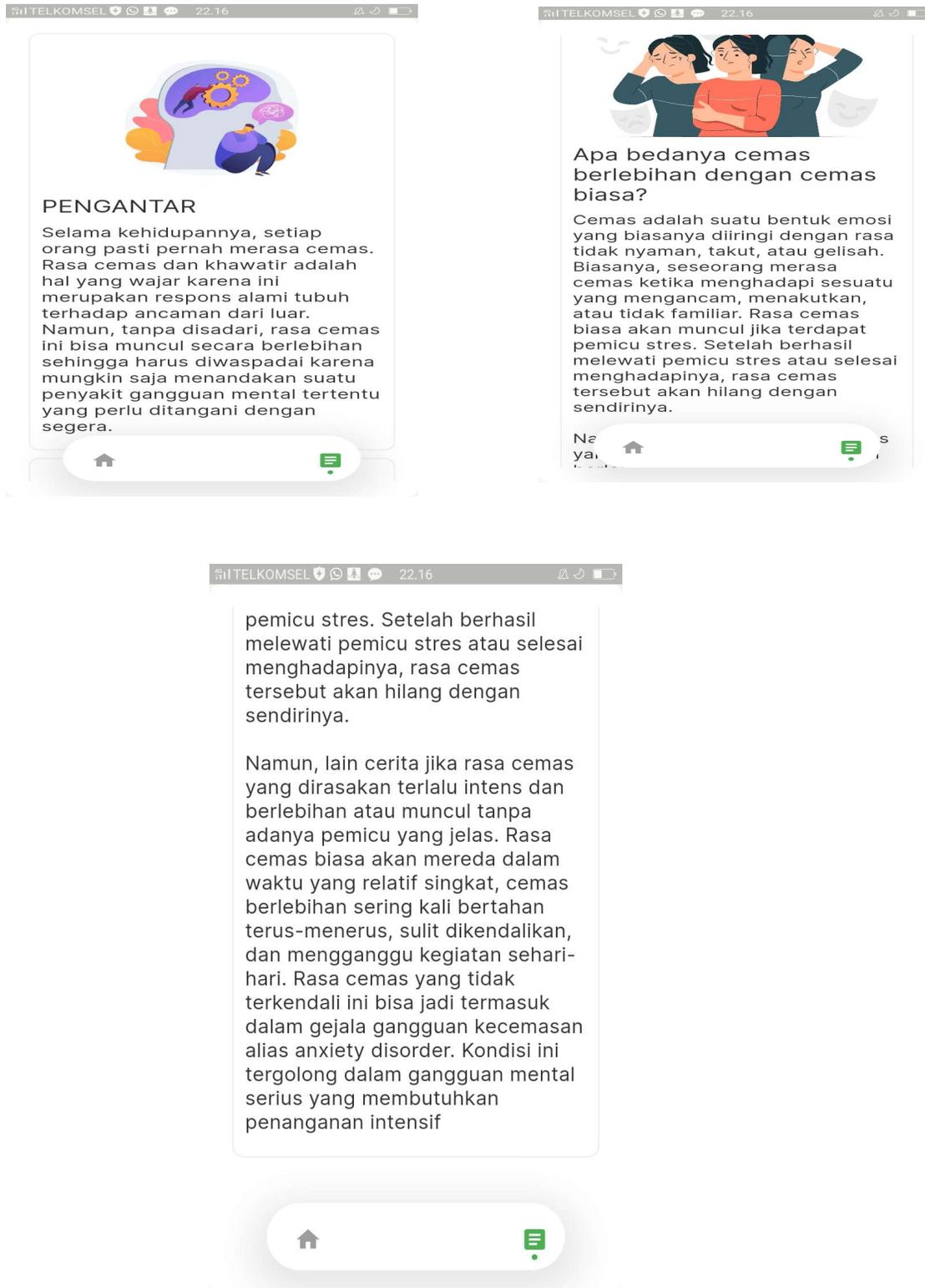
Pertama, Aplikasi HARUS di download dulu, baru bisa digunakan, setelah aplikasi SUDAH di download, baru dilakukan penginstalan yang sangat mudah, setelah itu, buka Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif). Adapun file simaslatif.apk dapat dikirim melalui WA.

Secara umum, aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif) terdiri dari 2 (Dua) Bagian besar, yaitu: **Bagian 1)** Beranda yang berisi Tes Kecemasan dan Terapi Kognitif dan **Bagian 2)** Pengantar tentang Kecemasan dan beda cemas berlebihan dengan cemas biasa, dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Bagian Depan Si Mas Latif

Penerapan Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi Dan Terapi Kognitif), Sebagai Upaya Mengurangi Masalah Psikososial



Gambar 2. Bagian Ke_ dua dari Aplikasi Si Mas Latif



Gambar 3. Saat Memilih Tes Kecemasan, dimohon Menjawab Dengan Jujur

Bentuk Test Kecemasan yang digunakan yaitu menurut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dimana semua soal harus di jawab sesuai kondisi yang dirasakan, dan bila terlewat (Tidak Dijawab) maka pertanyaan tidak bisa dilanjutkan. Selanjutnya dapat diketahui nilainya, apakah termasuk dalam kondisi tidak ada kecemasan, cemas ringan, cemas sedang atau cemas berat/panik, bila tidak ada kecemasan berarti tidak dilakukan langkah – langkah relaksasi, sedangkan bila hasilnya mengalami cemas ringan, sedang berat bahkan panik maka dianjurkan untuk melakukan relaksasi dengan dipandu langkah -langkahnya. Sedangkan terapi kognitif digunakan apabila klien mengalami cemas ringan, sedang, berat/ panik dimana dalam aplikasi ini ada langkah – langkah yang wajib diikuti bila ingin melakukan terapi kognitif secara mandiri.

DISKUSI

Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis seseorang atau suasana hati seseorang yang mendatangkan ketidaknyamanan dan mengganggu seluruh kehidupan seseorang karena khawatir atau khawatir terhadap suatu hal sehingga menimbulkan perasaan takut dan enggan bercampur dengan kesedihan bahwa sesuatu belum tentu akan terjadi (Dorland, 2018). Kecemasan merupakan perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh ekspektasi akan adanya bahaya, dan merupakan sinyal yang membantu seseorang bersiap mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman tersebut. Dampak tuntutan, persaingan dan bencana dalam kehidupan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis. Dampak psikologis yang ditimbulkan salah satunya

adalah kecemasan atau kegelisahan (Sutejo, 2018). Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa, kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu keadaan khawatir, takut yang tidak menyenangkan bagi setiap orang ketika memikirkan sesuatu yang negatif dan berbahaya, yang membuatnya tidak fokus, dan juga tidak berpikir tenang sehingga membuat emosinya tidak stabil, yang berdampak pada kesehatan serta keseluruhan integritas hidupnya.

Untuk itu dalam kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) Skema Kemitraan ini, tim PKM berupaya mengatasi masalah kecemasan ini dengan memberikan edukasi atau penyuluhan tentang pentingnya relaksasi nafas dalam dan terapi kognitif. Hal ini sesuai dengan penelitian Yuwardi N dan Herlan P (2022) bahwa penggunaan *deep breathing* dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Relaksasi nafas dalam ini dapat membantu:

1. Mengurangi stres

Penelitian membuktikan bahwa menyisihkan waktu sejenak untuk menyendiri dan menarik napas dalam ampuh membuat lebih rileks.

Sistem saraf otonom yang mengontrol tindakan tak sadar seperti detak jantung dan pernapasan terbagi menjadi dua bagian, yaitu sistem saraf simpatik yang mengontrol respons *fight or flight*, dan sistem saraf parasimpatis yang mengontrol respons istirahat dan relaksasi.

Ketika stres, sistem saraf simpatik akan bekerja lebih aktif dengan membuat napas dan detak jantung bekerja lebih cepat. Dengan menarik napas dalam-dalam, aliran udara yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak sehingga akan membantu menenangkan sistem saraf.

2. Membantu mengendalikan asma dan tekanan darah tinggi

Rutin melatih teknik pernapasan juga dapat memperlambat detak jantung serta menurunkan atau menstabilkan tekanan darah.

3. Mengurangi rasa sakit

Ketika kita bernapas dalam-dalam, kadar *nitrous oxide* dalam darah akan meningkat. *Nitrous oxide* adalah senyawa yang kerap digunakan sebagai obat bius untuk beberapa prosedur medis tertentu. Meningkatnya kadar senyawa *nitrous oxide* dalam tubuh nantinya akan mengurangi ketegangan dalam tubuh dan mengurangi rasa sakit.

4. Bantu mengatasi masalah pencernaan

Melakukan teknik pernapasan dalam akan memberikan sensasi pemijatan lembut yang terasa di sekitar usus dan perut. Menarik napas dalam juga dapat membantu aktivasi sistem parasimpatis sebagai respons relaksasi tubuh.

Teknik ini akan membantu mengatasi beberapa gejala pencernaan seperti diare dan sembelit.

Mengingat manfaat yang dapat diperoleh Ketika seseorang melakukan nafas dalam, disini Tim PKM berupaya agar pesan penting tentang manfaat nafas dalam ini mudah dipahami oleh siapapun, oleh karena itu dibuatlah aplikasi yang berjudul Si Mas Latif (Atasi Kecemasan Dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif) sehingga klien dalam hal ini individu dan keluarga dapat memanfaatkan aplikasi ini saat mengalami gejala kecemasan, dengan sebelumnya dilakukan screening untuk mengetahui tingkatan kecemasannya, selanjutnya bila diketahui dalam kondisi cemas ringan sampai berat, maka dilanjutkan dengan langkah – langkah melakukan relaksasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Skema Kemitraan dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Tersedianya Aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif) yang dapat membantu individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam mengatasi masalah psikososial khususnya kecemasan.
2. Terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Skema Kemitraan dengan berjalan lancar tanpa halangan yang berarti.
3. Terjalinnnya kemitraan dengan baik dimana mitra memperoleh informasi mengenai aplikasi Si Mas Latif (Atasi Kecemasan dengan Relaksasi dan Terapi Kognitif) yang dapat digunakan pada pengguna pelayanan di Puskesmas khususnya di Puskesmas Kertasemaya dan Tim PKM mendapatkan ilmu dan masukan dari mitra sesuai kebutuhan yang ada di mitra dan masyarakat.

Untuk itu, Tim PKM memberikan saran sebagai berikut:

Bagi Masyarakat Pengguna Pelayanan Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu

Hendaknya masyarakat pengguna, saat mengalami kecemasan dapat menggunakan Aplikasi Si Mas Latif ini untuk mengatasi dan mengurangi kecemasannya.

Bagi Mitra

Mitra dalam hal ini Puskesmas Kertasemaya Kabupaten Indramayu, mengingat masih ditemukan beberapa pengguna pelayanan yang mengalami kecemasan, hendaknya memberikan edukasi mengenai cara mengatasi kecemasan salah satunya dengan bantuan aplikasi Si Mas Latif ini.

Bagi Institusi

Bagi institusi hendaknya selalu berupaya meningkatkan jumlah bahan bacaan khususnya yang berkaitan dengan masalah psikososial sehingga memudahkan Tim PKM dalam menyusun laporan berkaitan dengan masalah psikososial yang ada di masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih tak terhingga kami ucapkan kepada Direktur Politeknik Negeri Indramayu beserta Jajarannya, Kajar Ilmu Kesehatan serta Dosen Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu yang telah mendukung kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Skema Kemitraan Masyarakat ini serta Kepala Puskesmas Kertasemaya beserta jajarannya yang selalu memfasilitasi selama kegiatan PKM ini, semoga segala amal kebbaikannya mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin.

DAFTAR REFERENSI

- Asrori dan Hasanat. "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial" Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada. (2015).
- Audah. "Dahsyatnya teknik pernapasan". Yogyakarta : Interprebook. (2011).
- Elsevier. Dorland's Illustrated Medical Dictionary Ed 32. 32nd ed. 1377. 68–70 p. (2018)
- Perry & Potter. "Fundamental Keperawatan". Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika. (2009).
- Puskesmas Kertasemaya. 2022. Laporan Kegiatan Puskesmas Tahun 2022. Indramayu: Puskesmas Kertasemaya.
- Ruswadi, I. "Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan ". Penerbit Adab. (2021)
- Sari dan Kholifah. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi UKNI Di Stikes Kendedes Malang". Malang: Stikes Kendedes. (2017)
- Smeltzer, et.al, "Brunner & Suddarth's text book for medical surgical nursing". Amerika : Wolters Kluwer Health. (2010).
- Sutejo. "Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial". Yogyakarta. 2018.
- Yuwardi N dan Herlan Pratikto. "Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) untuk menurunkan kecemasan pada lansia". INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN: 2776-1991. Volume 1, No. 4, Februari 2022 Hal. 215 – 222. (2022) <https://aksiologi.org/index.php/inner>
<https://www.halodoc.com/artikel/ini-dampak-gangguan-kecemasan-pada-kesehatan-tubuh>