



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA KLIEN KESADARAN COMPOSMENTIS DI RUANG ICU

Sri Widiyati*, Belladina Wahyu Fitri Anandi, Supriyadi

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Banyumanik,
Semarang, Jawa Tengah 50268, Indonesia

*sriwidiyati06@gmail.com

ABSTRAK

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Di dapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu: 63%:4%. Dari hasil riset didapat 3 macam gangguan tidur yang ditemukan selama perawatan di ruang ICU yaitu: kebisingan, kecemasan/ketidaknyamanan dan gangguan yang lebih spesifik adalah rasa nyeri dan pemeriksaan tanda vital. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi karakteristik berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan dan pekerjaan. Tingkat kecemasan dan kualitas tidur, serta hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada pasien dengan kesadaran composmentis di ruang ICU. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua klien yang dirawat di ruang ICU dengan kesadaran composmentis, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik total sampling. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner, Untuk analisis data, peneliti menggunakan program SPSS. Data dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif korelasi untuk mengidentifikasi karakteristik. Hasil penelitian tingkat kecemasan pada klien didapatkan frekuensi tertinggi pada tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 17 orang atau 56,6%. Pemenuhan kualitas tidur didapatkan frekuensi sebanyak 29 orang atau 96,7%. Tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien kesadaran composmentis diperoleh nilai korelasi sebesar -0,817 dengan signifikansi sebesar 0,000 (signifikansi $<\alpha= 0,05$).

Kata kunci: composmentis; kecemasan, kualitas tidur

RELATION OF ANXIETY LEVEL OF SLEEP QUALITY OF PATIENT AWARENESS COMPOSMENTIS IN ICU ROOM

ABSTRACT

Humans spend a third of their lifetime sleeping. It is found that women experience more sleep disturbances than men, with a ratio of 63% to 4%. From research, three types of sleep disturbances were identified during ICU treatment, namely noise, anxiety/discomfort, and specific disturbances such as pain and vital sign checks. The objective of this study is to identify characteristics based on gender, age, education, and occupation. The level of anxiety and sleep quality, as well as the relationship between anxiety level and sleep quality in patients with compos mentis consciousness in the ICU, were also studied. This study used a descriptive correlation research design with a cross-sectional approach. The population in this study was all clients who were treated in the ICU with compos mentis consciousness, and the sample in this study was 30 people using a total sampling technique. Data was collected through a questionnaire, and for data analysis, the researcher used the SPSS program. Data was analyzed using descriptive correlation techniques to identify characteristics. The results of the study showed that the highest frequency of anxiety level in clients was in the moderate category, with 17 people or 56.6%. The fulfillment of sleep quality was obtained by a frequency of 29 people or 96.7%. The correlation value between anxiety level and sleep quality in patients with compos mentis consciousness was -0.817, with a significance level of 0.000 (significance $<\alpha= 0.05$).

Keywords: anxiety; composmentis; quality of sleep

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang (Fatma, 2016). Setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup untuk dapat berfungsi secara optimal. Manusia dewasa memerlukan tidur rata-rata 6-8 jam sehari, tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit. Mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perawat perlu berupaya untuk mencukupi ataupun memenuhi kebutuhan tidur tersebut (Damayanti, 2011). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Alimul Hidayat, 2006).

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur (Atmadja, 2013). Data dari hasil polling tidur di Amerika oleh National Sleep Foundation di dapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu: 63% : 54% (National Sleep Foundation, 2023). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis seseorang (Dahroni et al., 2019). Menurut National Sleep Foundation, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Selain itu, kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur antara lain lingkungan tidur yang nyaman, kebiasaan tidur yang sehat, serta keadaan psikologis dan fisik seseorang. Namun, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kecemasan (Yanti, 2022). Kecemasan dapat memicu timbulnya insomnia atau sulit tidur, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas tidur seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, terlihat adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada klien yang menjalani perawatan di ICU. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin rendah kualitas tidurnya, dan sebaliknya (Wardani et al., 2018).

Menurut data international of sleep disorder, prevalensi penyebab- penyebab terjadinya gangguan tidur sehingga terjadi gangguan tidur adalah penyakit asma (61-74%), gangguan pusat pernafasan (40-50%), kram kaki pada malam hari (16%), psychophysiological (15%), sindrom kaki gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindrom terlambat tidur (5-10%), stres (65%), pikun (5%), gangguan perubahan jadwal (2-5%), sesak saluran nafas (1-2%), penyakit lambung (<1%), mendadak tidur (0,03%-0,16%) (Handayani & Haribowo, 2008). Kaplan dan Sadock (2010) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur.

Di rumah sakit dan fasilitas rawat inap lainnya, suara menciptakan masalah bagi klien. Tingkat suara di rumah sakit dapat menjadi sangat keras. Dari hasil riset yang di lakukan Mindel dan Meltzer, di dapat 3 macam gangguan tidur yang ditemukan selama perawatan di ruang ICU yaitu: kebisingan, kecemasan atau ketidaknyamanan dan gangguan yang lebih spesifik adalah rasa nyeri dan pemeriksaan tanda vital. Kebisingan dari alat medis seperti Alarm bedside monitor, syringe/infus pump yang dirasakan anak 42%, remaja 33% dan orangtua 66% (Mindell & Meltzer, 2008). Ketika menghadapi situasi atau peristiwa dalam hidupnya, seseorang memiliki perasaan dan keadaan emosional yang disebut sebagai kecemasan, yang merupakan

aspek dari kondisi psikologis seseorang (Susanti & Rasima, 2020). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien composmentis di ruang ICU.

METODE

Penelitian ini menggunakan *korelasi* dengan metode *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 April – 22 Mei 2022 di STIKes Santa Elisabeth Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel digunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Self Control* dengan nilai uji validitas ($R= 0,647$) dan uji realibilitas ($0,678$) kemudian kuesioner Adiksi *Smartphone* dengan nilai uji validitas ($R= 0,623$) dan nilai uji realibilitas ($0,798$). Penelitian ini dibagikan melalui *google form*. Analisa data menggunakan uji *pearson product moment*.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin responden di ruang perawatan *Intensive Care Unit (ICU)* (n=30)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	15	50,0
Perempuan	15	50,0

Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin kelompok masing masing responden sama sebesar responden jenis kelamin laki-laki yaitu 15 responden (50,0%), kemudian responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (50,0%). Sedangkan hasil dari analisis korelasi pada tabel 2, menunjukkan hasil analisis korelasi antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien dengan kesadaran composmentis di ruang ICU RSUD Dr. Moewardi Surakarta menggunakan korelasi spearman rank diperoleh nilai korelasi sebesar $-0,817$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ (signifikansi $<0,05$). Kemudian dilakukan perbandingan dimana dapat diketahui bahwa nilai signifikan lebih kecil dari α ($\alpha= 0,05$) sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien dengan kesadaran composmentis di ruang ICU RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Sedangkan nilai negatif pada korelasi yaitu ($-0,817$), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah kualitas tidur pada klien atau sebaliknya.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan uji normalitas menggunakan pada masing-masing variabel yaitu variabel pada tingkat kecemasan sebesar $.002$ dan variabel kualitas tidur sebesar $.000$, artinya data berdistribusi tidak normal, sehingga data dapat diuji menggunakan *Spearman Rank* untuk mengukur korelasi hubungan 2 variabel.

Tabel 2. Hasil analisa korelasi tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pasien di ruang perawatan ICU (n=30)

		Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	-.817
		Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji statistik *Spearman Rank* pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien dengan keadaan composmentis di ruang perawatan *Intensive Care Unit (ICU)* di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi *Spearman Rank* sebesar -0,817 pada nilai signifikan $p < 0,000 < 0,05$ dengan jumlah sampel adalah 30 responden maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien composmentis di ruang perawatan *Intensif Care Unit (ICU)* di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Sedangkan nilai negatif pada korelasi yaitu (-0,817), menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur pada klien atau sebaliknya.

PEMBAHASAN

Karakteristik

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin kelompok masing masing responden sama sebesar responden jenis kelamin laki-laki yaitu 15 responden, kemudian responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan paling banyak pada tahap perkembangan dewasa madya yaitu umur 40-60 tahun. Dikarenakan terjadinya kecemasan dapat dipengaruhi oleh umur, hal ini sesuai dengan teori Proverawati proses menua juga mempengaruhi keadaan psikologis seseorang seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, depresi, rasa cemas yang dialami seseorang dalam merespon perubahan fisik yang terjadi pada dirinya (Proverawati, 2011). Tapi seringkali kecemasan terjadi pada usia 30-45 tahun (Detiana, 2010). Pada tahap perkembangan dewasa madya akan mengalami beberapa perubahan yaitu perubahan psikis: fungsi organ-organ berjalan sempurna namun mulai mengalami gangguan-gangguan, seperti penyakit pada saluran pencernaan, lalu fungsi motorik: memiliki kecepatan respon yang baik, tetapi diakhir usia dewasa madya kecepatan respon mengalami penurunan, dan fungsi psikomotorik (kemampuan kaki) mampu berjalan dan meloncat, diakhir usia madya kemampuan kaki mulai mengalami keterbatasan, kepribadian pada usia madya cenderung mulai terlihat sifat yang sedikit seperti kekanak-kanakan. Orang yang menginjak usia madya ini lebih suka untuk lebih diperhatikan oleh orang-orang sekitar. Hal ini dikarenakan dengan menyadarinya adanya kemunduran- kemunduran fisik yang dialami sehingga timbul perasaan membutuhkan keberadaan orang lain untuk membantu beberapa aktivitas tertentu (Hidayati, 2008).

Pekerjaan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di dominasi oleh ibu rumah tangga. Pemicu dari tingkat kecemasan ibu rumah tangga adalah pekerjaan suami, pendekatan suami, ekonomi keluarga, mertua, dan lingkungan sosial. Selain itu pada wanita pada usia 40-60 tahun wanita akan terjadi proses menopause (Aurora et al., 2022). Menopause akan mengganggu kesehatan baik fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang apabila tidak ditangani dengan serius, sehingga dapat mengakibatkan perempuan menopause mengalami kecemasan (Aprillia & Puspitasari, 2007). Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas menyebar dalam yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan (Stuart, 2006).

Pendidikan responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan didominasi oleh SD. Status pendidikan yang kurang pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami cemas atau stress dibanding dengan mereka yang status pendidikannya lebih tinggi. Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan tentang perawatan yang diperoleh. Dari kepentingan keluarga pendidikan itu sendiri amat diperlukan

seseorang agar lebih tanggap dengan adanya masalah kesehatan dan bisa mengambil tindakan secepatnya (Notoatmodjo, 2005).

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien composmentis di ruang perawatan *Intensif Care Unit* (ICU) di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Sedangkan nilai negatif pada korelasi yaitu (-0,817), menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur pada klien atau sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada klien di ruang ICU sangat mempengaruhi kualitas tidur yang didapat (Sudiarto et al., 2015). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa frekuensi pemenuhan kualitas tidur pada klien sangat tinggi, yaitu 96,7%. Meskipun begitu, penting untuk mengatasi masalah kecemasan pada klien agar dapat memperbaiki kualitas tidur mereka. Dalam hal ini, perawat dapat memberikan intervensi yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan klien, seperti relaksasi, meditasi, atau terapi bicara. Peningkatan kualitas perawatan di ruang ICU serta memberikan informasi yang berguna bagi perawat dalam merencanakan intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada klien ICU.

Pada usia yang semakin tua akan terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran otak, peningkatan ukuran vertikal serta penebalan korteks otak, pada spinal cord terjadi penurunan reaksi dan terjadi perlambatan simpatik yang mengakibatkan penurunan pola tidur (Sincihu et al., 2018). Seseorang yang tinggal sendiri atau adanya rasa ketakutan yang dieksaserbasi pada malam hari dapat menyebabkan tidak bisa tidur. Insomnia kronik dapat menyebabkan penurunan mood (risiko depresi dan kecemasan (anxietas)), menurunkan motivasi, atensi, energi, dan konsentrasi, serta menimbulkan rasa malas (Amir, 2007). Hal ini berarti bahwa kecemasan seorang pasien akan mempengaruhi kualitas tidurnya, pada keadaan sakit dan dirawat di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya sering kali terjadi dua hal yang berlawanan, disatu sisi individu yang sakit mengalami peningkatan kebutuhan tidur (Ari Purwanti, 2017). Sementara disisi yang lain kualitas tidur seseorang yang masuk dan dirawat di rumah sakit dapat dengan mudah berubah atau mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat kecemasan yang kondisi sakitnya atau rutinitas rumah sakit. Terjadinya gangguan pola tidur pada klien yang dirawat di perawatan intensive di rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya dapat disebabkan oleh dampak lingkungan rumah sakit serta kecemasan yang diakibatkan proses penyakit yang dialaminya yang biasanya ditandai dengan bertambahnya jumlah waktu bangun, sering terbangun dan berkurangnya tidur REM serta jam tidur (Potter & Perry, 2005)

SIMPULAN

Ada hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada klien dengan kesadaran composmentis di ruang ICU RSUD Dr. Moewardi Surakarta ($P < 0,05$) dengan arah hubungan negatif dengan demikian semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur pada klien yang menunjukkan kekuatan korelasi sangat kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*.
- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
https://www.itokindo.org/download/kesehatan/orang_tua-_dimensia,_parkinson,_osteoporosis/Gangguan_Tidur_pd_Lansia_-_CDK_Kalbe.pdf

- Aprillia, N. I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 35–42. http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-makalah_6_Juli_2007.pdf
- Ari Purwanti, R. D. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecemasan Pada Pasien Di Ruang Icu Rsud Dr. Tjitrowardojo Purworejo*. Universitas Alma Ata.
- Atmadja, B. (2013). Fisiologi tidur. *Maranatha Journal of Medicine and Health*, 1(2), 147871.
- Aurora, W. I. D., Kusdiyah, E., & Mulyadi, D. (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Kadar Kalsium Dalam Darah Sebagai Deteksi Osteoporosis Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Kota Jambi. *JAMBI MEDICAL JOURNAL" Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 10(2), 299–305.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68–71.
- Damayanti, K. N. (2011). *Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operas! Dengan Pola Tidur Di Ruang Baitussalam Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman di Atas 30 Tahun*. Media Pressindo.
- Fatma, P. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Keluarga dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Istirahat dan Tidur (Insomnia) di Kelurahan Siti Rejo II Kecamatan Medan Amplas*. Universitas Sumatera Utara.
- Handayani, W., & Haribowo, A. S. (2008). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan gangguan Sistem Hematologi*. Salemba Medika.
- Hidayati, W. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Teras.
- Iriana, D. K. (2014). *Hubungan Kecemasan dan Kenyamanan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan [Universitas Sumatera Utara]*. <https://123dok.com/document/6qmlk8y8-hubungan-kecemasan-gangguan-kenyamanan-fisik-kualitas-puskesmas-helvetia.html>
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press.
- Mindell, J. A., & Meltzer, L. J. (2008). Behavioural sleep disorders in children and adolescents. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 37(8), 722–728. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18797569>
- Nationanl Sleep Foundation. (2023). *Sleep in America® Polls - National Sleep Foundation*. <https://www.thensf.org/sleep-in-america-polls/>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi (Edisi Pert)*. Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik (Edisi 4 Vol.1)*. EGC.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. EGC.

- Sincihu, Y., Daeng, B. H., Yola, P., Kedokteran, F., Katolik, U., & Mandala, W. (2018). Hubungan kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. EGC.
- Sudiarto, S., Suwondo, A., & Nurrudin, A. (2015). Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pasien Intensive Care Unit. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 847–856.
- Susanti, S., & Rasima, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Serambi Akademica*, 8(3), 387–396.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 6(1), 1–10.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81.

