

EFEKTIFITAS ACUYOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Nevy Norma Renityas

Dosen D3 Kebidanan, STIKes Patria Husada Blitar

email: nevy200385@gmail.com

Abstract: The yoga movement that is accompanied by massage of acupressure points will open the energy blockage pathways that cause several complaints of diseases, increase children's intelligence, and endurance. Acupressure is part of traditional Chinese medicine, and is widely used in Asia. The benefits of acuyoga are reducing anxiety, insomnia, and stress. The aim of this study was to determine the effect of acuyoga in reducing anxiety during the Covid 19 pandemic. The research method used a quasy experimental design, with a pre-post design which was done online. Samples were taken by consecutive sampling technique with 40 respondents divided into 4 groups, each group of 10 respondents who were given treatment for 4 times in 2 weeks. The independent variable is acuyoga technique and the dependent variable is decreased anxiety in the face of the Covid-19 pandemic. The measuring instrument used is a questionnaire for general data, including age, occupation, education of respondents. To measure anxiety using the DASS (depression anxiety stress scale). Data analysis used statistical test paired sample t-test with a significance of 0.05. Based on the results of the research above, it was concluded that the implementation of acuyoga therapy was running smoothly and well. The results of the Paired sample t-test showed that the value of $p < \alpha$ means that there is a significant difference in respondents' anxiety before treatment and treatment. It is hoped that health workers can motivate respondents to do acuyoga to reduce anxiety.

Keywords: anxiety, the covid pandemic 19

Abstrak: Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. *Acupressure* adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. Adapun manfaat acuyoga yaitu mengurangi kecemasan, insomnia, stress. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh acuyoga dalam mengurangi kecemasan pada saat pandemi Covid-19. Metode penelitian menggunakan design *quasy eksperimen*, dengan rancangan *pre-post design* yang dilakukan secara *online*. Sampel diambil dengan tehnik *consecutive sampling* dengan 40 responden yang terbagi menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok sebanyak 10 responden yang diberikan perlakuan selama 4x dalam 2 minggu. Variabel independen adalah teknik acuyoga dan variabel dependen adalah penurunan kecemasan dalam menghadapi pandemic Covid-19. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner untuk data umum antara lain usia, pekerjaan, pendidikan responden. Alat ukur yang digunakan mengukur kecemasan dengan menggunakan skala *DASS (depression anxiety stress scale)*. Analisis data menggunakan uji statistic *paired samplet-test* dengan signifikasi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa pelaksanaan terapy acuyoga berjalan dengan lancar dan baik. Hasil uji *Pairedsample t-test* didapatkan nilai $p < \alpha$ berarti terdapat perbedaannya signifikan kecemasan responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Diharapkan petugas kesehatan dapat memotivasi responden untuk melakukan acuyoga untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: acuyoga, kecemasan, pandemic covid 19

PENDAHULUAN

Acuyoga merupakan kombinasi dari ilmu akupunktur/akupresur dan yoga. Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. *Acupressure* adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. *Akupresure* adalah terapi kuno yang mendahului akupunktur, akupresure tidak invasif, berlawanan dengan akupunktur, ia menggunakan tekanan dan bukan jarum suntik. Tekanan yang diaplikasikan pada titik tertentu pada permukaan kulit (*acupoints*), titik ini sama seperti pada akupunktur. Yoga adalah sesuatu yang berkaitan dengan latihan atau olahraga untuk meningkatkan daya imunitas dalam tubuh (Wong, 2011)

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Virus Corona 2* (SARS-CoV-2) atau yang sering disebut virus Corona. Virus ini memiliki tingkat mutasi yang tinggi dan merupakan patogen zoonotik yang dapat menetap pada manusia dan binatang dengan presentasi klinis yang sangat beragam, mulai dari asimtomatik, gejala ringan sampai berat, bahkan sampai kematian (WHO, 2020). Penyakit ini dilaporkan memiliki tingkat mortalitas 2-3%. Beberapa faktor risiko dapat memperberat keluaran pasien, seperti usia >50 tahun, pasien imunokompromais, hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, penyakit paru, dan penyakit jantung. COVID-19 dapat dicurigai pada pasien yang memiliki gejala saluran pernapasan, seperti demam >38°C, batuk, pilek, sakit tenggorokan yang

disertai dengan riwayat bepergian ke daerah dengan transmisi lokal atau riwayat kontak dengan kasus suspek atau kasus konfirmasi COVID-19. Hasil pemeriksaan laboratorium pada pasien COVID-19 tidak spesifik, tetapi limfopenia, peningkatan laktat dehidrogenase, dan peningkatan aminotransferase, umumnya sering ditemukan. Penemuan *ground glass opacification* (GGO) bilateral, multilobar dengan distribusi perifer atau posterior merupakan karakteristik penampakan COVID-19 pada pemeriksaan pencitraan CT scan toraks nonkontras. Walaupun kurang spesifik, ultrasonography (USG) dan Rontgen toraks juga dapat membantu menegakkan diagnosis COVID-19. Diagnosis COVID-19 dapat dikonfirmasi dengan dideteksinya viral RNA pada pemeriksaan *nucleic acid amplification test* (NAAT), seperti RT-PCR dari spesimen saluran pernapasan, tes antigen, dan tes serologi (Albertus, 2019).

Sampai saat ini, belum terdapat terapi antiviral spesifik dan vaksin dalam penanganan COVID-19. Akan tetapi, beberapa terapi, seperti remdesivir, dexamethasone, lopinavir-ritonavir, dan tocilizumab ditemukan memiliki efikasi dalam penanganan COVID-19 dan sudah masuk dalam uji coba klinis obat. Pada awal pandemi, beberapa medikamentosa lain, seperti chloroquine, hydroxychloroquine, dan oseltamivir telah diteliti tetapi tidak menunjukkan efektivitas terhadap COVID-19 (Megatsari, et.al., 2020). Pasien COVID-19 dengan infeksi ringan umumnya hanya disarankan isolasi di rumah dan menggunakan obat yang dijual bebas untuk meredakan gejala. Pada pasien dengan infeksi berat, disarankan untuk dirawat inap dan terkadang diperlukan tindakan intubasi dan ventilasi mekanik apabila terjadi gagal

napas atau *acute respiratory distress syndrome* (Albertus, 2019).

Kebijakan penanggulangan penyebaran COVID-19 di Indonesia telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya *anxiety* (gangguan kecemasan), depresi, dan stress di masyarakat. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional, dan faktor fisik. Selain itu penyebaran informasi yang tidak benar serta teori konspirasi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat. Penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara melaporkan bahwa gangguan kecemasan mengakibatkan anomali psikologis selama pandemi COVID-19. Dampak negatif dari gangguan kecemasan yang dialami individu adalah menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan terkena penyakit. Gangguan kecemasan tersebut bahkan dapat membuat seseorang melakukan bunuh diri. Jika terus dibiarkan, hal tersebut dapat menjadi masalah baru bagi kesehatan masyarakat sehingga perlu perhatian khusus (Megatsari et al., 2020).

Penelitian terkait gangguan kecemasan masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa terdapat empat variabel yang mempengaruhi tingkat gangguan kecemasan masyarakat Indonesia selama pandemi. Variabel tersebut adalah usia, gender, pendidikan, dan pekerjaan. Penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner secara online kepada masyarakat Indonesia. Survei dilakukan selama delapan hari dan mendapatkan responden sebanyak 8.031 responden dari seluruh provinsi di Indonesia. Dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa pada responden kelompok usia 20-29 tahun 4,33 kali lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dengan level yang lebih tinggi dari gangguan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia 50 tahun. Sementara responden kelompok usia 40-49 tahun 2,32 kali lebih mungkin

untuk mengalami gangguan kecemasan dengan level yang lebih tinggi dibandingkan gangguan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia 50 tahun. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *online* kepada masyarakat Indonesia. Pengumpulan data dilakukan selama delapan hari dan menghasilkan responden sebesar 8.031 responden. Setiap pertanyaan pada kuesioner menggunakan skala likert. Pada tahap akhir dilakukan uji multivariate dengan menggunakan regresi logistic multinominal (Megatsari et al., 2020). Dari hasil penelitian di atas peneliti mencoba untuk memberikan solusi alternative untuk mengurangi kecemasan pada pandemic covid yaitu dengan melakukan acuyoga, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk melakukan penelitian “EFEKTIFITAS ACUYOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID 19”.

METODE

Penelitian dilakukan dengan memberikan video tehnik *acuyoga online* dengan tehnik *pre test post test* setelah itu menggunakan kuesioner online yang diberikan sebelum pemberian latihan acuyoga dan setelah acuyoga kepada masyarakat dengan menggunakan skala likert. Sampel diambil dengan tehnik *consecutive sampling* dengan 40 responden yang terbagi menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok sebanyak 10 responden yang diberikan perlakuan selama 4 kali dalam 2 minggu. Variabel independen adalah tehnik acuyoga dan variabel dependen adalah kecemasan dalam menghadapi pandemik covid-19. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner online untuk data umum antara lain usia, pekerjaan, pendidikan responden. Alat ukur mengukur kecemasan dengan menggunakan *DASS (depression anxiety stress scale)*. Analisis data menggunakan uji statistic *paired sample t-test* dengan signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data Umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pongkok Desa Jatilengger Dusun Jatinom RW 2 tahun 2020 (n=40)

No.	Kriteria	Σ 40 responden
1.	Usia :	
	20-29 tahun	20
	30-39 tahun	10
	40-50 tahun	10
2.	Pendidikan :	
	SD	6
	SMP	10
	SMA	18
	PT	6
3.	Pekerjaan :	
	IRT	18
	Buruh	9
	Swasta	9
	PNS	4

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa rentang usia 20-29 lebih banyak sejumlah 20 responden, untuk pendidikan lebih banyak lulusan SMA sejumlah 18 responden, sedangkan untuk pekerjaan lebih banyak ibu rumah tangga sejumlah 18 responden.

Data Khusus

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik kecemasan responden sebelum dilakukan acuyoga dalam menghadapi pandemic covid-19, di Wilayah Kerja Puskesmas Pongkok Desa Jatilengger Dusun Jatinom RW 2 tahun 2020 (n=40)

No	Tingkatan Kecemasan	f Responden
1	Normal	0
2	Ansietas Ringan	10
3	Ansietas Sedang	30

Dari tabel 2 diatas dapat ditunjukkan bahwa Ansietas ringan sejumlah 10 orang, ansietas sedang sejumlah 30 orang, dan tidak ada yang normal.

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik kecemasan responden setelah dilakukan acuyoga dalam menghadapi pandemic covid-19, di Wilayah Kerja Puskesmas Pongkok Desa Jatilengger Dusun Jatinom RW 2 tahun 2020(n=40)

No	Tingkatan Kecemasan	f Responden
1	Normal	29
2	Ansietas Ringan	11
3	Ansietas Sedang	0

Dari tabel 3 di atas dapat ditunjukkan bahwa terdapat perubahan dari ansietas ringan 11 orang dan normal sejumlah 29 orang setelah dilakukan perlakuan acuyoga.

Kenaikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan sejumlah 10,8 point. hasil uji *Paired sample t-test* didapatkan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) berarti terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Pembahasan

Kecemasan Sebelum dilakukan acuyoga

Dari tabel Ansietas ringan sejumlah 10 orang, ansietas sedang sejumlah 30 orang, dan tidak ada yang normal. Ini disebabkan karena kebijakan penanggulangan penyebaran COVID-19 di Indonesia telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya *anxiety* (gangguan kecemasan), depresi, dan stress di masyarakat (Bohlken et al., 2020). Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional, dan faktor fisik. Selain itu, penyebaran informasi yang tidak benar serta teori konspirasi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat (Athbi et al., 2020). Penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara melaporkan bahwa gangguan kecemasan mengakibatkan anomali psikologis selama pandemi

COVID-19. Dampak negatif dari gangguan kecemasan yang dialami individu adalah menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan terkena penyakit (Lima et al., 2020). Gangguan kecemasan tersebut bahkan dapat membuat seseorang melakukan bunuh diri. Jika terus dibiarkan, hal tersebut dapat menjadi masalah baru bagi kesehatan masyarakat sehingga perlu perhatian khusus (Sher, 2020).

Dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa pada responden kelompok usia 20-29 tahun sejumlah 20 orang, rentang umur ini lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dengan level yang lebih tinggi dari gangguan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia 50 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa orang yang lebih tua cenderung jarang mengalami tingkat gangguan kecemasan yang tinggi. Orang yang lebih tua biasanya telah mengalami banyak kejadian dalam hidup mereka sehingga mereka bisa belajar dan pengalaman masa lalu dan beradaptasi dengan situasi yang baru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Megatsari et al., (2020) yang menyebutkan bahwa dari 100% responden terdapat 31,4% responden yang berumur > 50 tahun mengalami ansietas ringan.

Berdasarkan pendidikan, responden dengan pendidikan menengah berjumlah 18 orang dari 40 responden hasil ini lebih banyak daripada kategori pendidikan lainnya. Kelompok pendidikan menengah lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan pada level yang lebih tinggi dibanding responden yang berpendidikan tinggi. Salah satu hal yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah pada orang yang berpendidikan tinggi, mereka dapat mengakses informasi yang benar sehingga dapat menenangkan dirinya. Selain itu, mereka juga bisa lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai perspektif. Hal ini kurang lebih sama dengan penelitian yang telah disampaikan oleh Lima et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa dari

100% responden terdapat 44,9% responden (atau mendekati setengah dari 100% responden) yang memiliki level ansietas tinggi yang berasal dari sekolah menengah atas, dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya. Kemudian, hasil penelitian terkait pekerjaan ditemukan bahwa responden menjadi ibu rumah tangga lebih banyak daripada pekerjaan lain, mereka mengalami gangguan kecemasan level sedang. Menurut penelitian lain juga disebutkan bahwa kurang lebih 119 orang ibu rumah tangga dari 800 responden mengalami ansietas sedang (Ibad et al., 2020).

Sementara responden yang bekerja sebagai pegawai negeri sebagian besar mengalami gangguan kecemasan level ringan hingga sedang. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa responden yang bekerja swasta dan buruh memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan tingkat sedang dibanding ibu rumah tangga. Kelompok pekerja tersebut juga mengalami gangguan kecemasan dengan level yang cenderung lebih tinggi dari kelompok pekerja lainnya. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kondisi tersebut adalah terkait dengan karakteristik pekerjaan swasta dan buruh yang bertentangan dengan protokol kesehatan seperti memakai masker, jaga jarak fisik, dan menghindari keramaian. Pekerjaan tersebut juga tidak dapat dibatasi karena mereka harus bekerja agar bisa memenuhi kebutuhan keluarganya. Berbeda dengan kelompok tersebut (swasta dan buruh), kelompok pekerjaan yang lain relatif dapat dimodifikasi berdasarkan peraturan yang ada. Seperti pegawai negeri yang dapat bekerja dari rumah dengan mengubah detail beberapa tugas (Ibad et al., 2020). Pelayanan publik juga dapat mengalami beberapa penyesuaian agar sesuai dengan protokol kesehatan, yang memungkinkan masyarakat tidak perlu hadir saat mereka membutuhkan layanan. Hal ini juga ada dalam sejumlah penelitian Megatsari et al., (2020) yang menyebutkan bahwa fasilitas layanan publik

lebih tertib dalam melaksanakan protocol kesehatan di sana karena sudah ada peraturan tertulis yang jelas, dengan hasil 56,8% responden yang bekerja di fasilitas pelayanan public kebanyakan memiliki ansietas ringan daripada pekerjaan lainnya.

Kecemasan setelah dilakukan acuyoga

Dari table 3 dia tas dapat ditunjukkan bahwa terdapat perubahan dari ansietas ringan 11 orang dan normal sejumlah 29 orang setelah dilakukan perlakuan acuyoga. Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter & Perry, 2005). Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Menurut hasil penelitian setelah dilakukan terapi acuyoga selama 4 kali dalam 2 minggu didapatkan bahwa hampir semuanya pada level tidak ada kecemasan yang signifikan secara klinis. Hal ini dikarenakan responden yang melakukan terapi acuyoga sehingga mengurangi kecemasan.

Acuyoga merupakan kombinasi dari *acupresure* dan yoga. Di mana pada penelitian ini melakukan *acupresure* yang merupakan pijatan pijatan yang halus dititik-titik non merdian yang berfungsi untuk menormalkan mekanisme dan respon homeostatik dan mekanisme ditubuh responden (Khalsa et al., 2013). Khalsa et al., (2020) juga menjelaskan efektifitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan adapun titik *acupressure* yang dianjurkan untuk mengurangi kecemasan adalah sakit kepala pada tengah dahi. Titik yang disasar adalah dua ibu jari di bawah pergelangan tangan menuju ke siku. Tekan bagian tersebut selama 30 detik selagi bernapas dalam lalu ulangi untuk sisi satunya. Tak jarang kebanyakan menyebabkan gangguan pencernaan. Jika itu terjadi, titik yang berlokasi di sekitar tulang iga tepatnya di bawah puting payudara. Gunakan tiga ruas

jari tengah, tekan selagi tarik napas selama lima hitungan. Pelan-pelan hembuskan napas selama lima hitungan. Semakin banyak orang mengeluhkan masalah insomnia. Selain karena stres, kurangnya aktivitas dan paparan sinar matahari juga menyebabkan sulit tidur selama pandemi Corona. Hal yang bisa dilakukan adalah mencoba duduk di bangku lalu meletakkan satu kaki di atas paha. Cari bagian pergelangan kaki lalu hitung jarak dengan empat jari menuju ke lutut. Kemudian akan merasakan tulang (tibia), titiknya berlokasi di balik tulang itu. Tempatkan tiga ruas jari tengah pada bagian itu lalu tekan dengan bantuan tangan lainnya selama satu atau dua menit. Ketika stres atau rasa lelah membuat seseorang merasa tidak tenang, duduk sebentar lalu mencari telapak kaki. Titik akupresur bisa dengan mudah ditemukan di bagian belakang telapak kaki yang berbentuk bulat. Tekan bagian tengahnya selama satu menit untuk menenangkan hati dan juga mengatakan cara ini dapat menenangkan rasa amarah dan frustrasi. Adapun tehnik yoga yang digunakan dalam pebelitian ini adalah tehnik acuyoga suryanamaskar yaitu gabungan yoga sana dengan pranayama yang akan memberikan kelenturan tubuh. Dalam gerakan ini ada beberapa tehnik yaitu: *mountain pose*, *tadasana*, *utasana*, *cobra pose*, *downward facing dog pose*, *utasana*, *padasana*, *maountain pose* (Renityas et al., 2017).

Efektifitas acuyoga dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi pandemic covid 19

Menurut hasil penelitian yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan selama 2 minggu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan kecemasan responden sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Adapun *acupressure* yang dilakukan adalah di tengah dahi, di bawah pergelangan tangan, tulang iga, bagian dalam kaki dan telapak kaki. Menurut Penelitian dari Richard, (2000) dalam Renityas et al., (2017)

menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Khalsa et al., (2013) mengatakan bahwa dari intervensi non farmakologi terapi *massage* dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga mengurangi kecemasan. Menurut penelitian Adams, (2010) tentang manajemen nyeri menjelaskan terapi *masase* dapat mengurangi nyeri, menurunkan emosional, relaksasi, dan kemampuan untuk tidur sehingga mengurangi kecemasan. Yoga dengan gerakan suryanamaskar yang terdiri dari 12 gerakan, di mana 12 gerakan ini merupakan gerakan yang dinamis dan berenergi dengan pernapasan yang teratur setiap gerakan selama 1-2 menit dan diakhiri dengan meditasi sehingga dapat membantu menenangkan pikiran. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress* (Sari, 2018).

Yoga juga memberikan beberapa manfaat seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur, sehingga mengurangi kecemasan (Wong, 2011). Oleh karena itu, terapi *acupresure* dan yoga sangat diperlukan untuk mengurangi kecemasan, selain untuk meningkatkan stamina juga sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan. Gerakan yoga yang lembut, pernafasan dan

pemijatan yang perlahan akan memberikan rasa nyaman pada responden sehingga bisa mengurangi kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas didadaptkan bahwa pelaksanaan terapi acuyoga berjalan dengan lancar dan baik. Hasil evaluasi sebelum dilakukan acuyoga menunjukkan kecemasan ringan sejumlah 10 orang responden, dan kecemasan sedang sejumlah 30 orang responden, sesudah perlakuan kecemasan normal sejumlah 29 orang dan kecemasan ringan sejumlah 11 orang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan setelah dilakukan acuyoga, dengan kenaikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan sejumlah 10,8 point. Terdapat perbedaan yang signifikan yaitu penurunan kecemasan responden setelah dilakukan terapi acuyoga.

Saran

Terapi acuyoga perlu dilakukan 2 kali selama 1 minggu dan diharapkan petugas kesehatan dapat memotivasi responden untuk melakukan acuyoga untuk mengurangi kecemasan. Responden yang melakukan terapi acuyoga diperlukan kesungguhan serta rasa tertarik agar lebih dapat mendapatkan manfaat secara fisiologis dan psikologis serta instruktur memberikan informasi secara konsisten untuk menunjang rasa percayadiri dan rasayakin pada responden bahwa dirinya dapat mengatasi kecemasan yang dialami.

DAFTAR RUJUKAN

Adams, W.K. & Wieman, C.E. (2010). *Development and Validation of Instrumentsto Measure Learning of Expert Like Thinking*. International Journal of Science

Education, 33(9),1-24. Asian J. Psychiatr. 52, 102066.

Albertus, A. (2019) dalam halaman <https://www.alomedika.com/penyakit/penyakit-infeksi/coronavirus-disease-2019-covid-19>

Athbi, Hassan Abdullah, Hassan, Huda Baker, 2019. Health beliefs of patients with coronary heart disease toward secondary

- prevention: the health beliefs model as a theoretical framework. *Indian J. Pub. Health Res. Dev.* 10 (1), 272–278.
- Baker, M.G., (2020). Who cannot work from home? Characterizing occupations facing increased risk during the COVID-19 pandemic using 2018 BLS data. medRxiv.
- Bohlken, J., et al., (2020). COVID-19 pandemic: stress experience of healthcare workers: a short current review. *Psychiatr. Prax.* 47 (4), 190–197.
- Costa, M.F. (2019). Health belief model for coronavirus infection risk determinants. *Rev. Saude Publica* 54 (47), 1–12.
- Evans, G. (2020). “Questions: COVID-19 mortality, conspiracy theories, and the mysterious lack of sick children: ‘flu has a mortality of 0.1% - this has a mortality 10 times that. *Hospital Infection Control and Prevention* 47 (4), 1.
- Helen, V. (2002). *Buku Saku Bidan*. Jakarta
- Ibad, M. et al. (2020). East Java Needs “Public Health” Police (Jawa Timur Perlu
- Khalsa, S.B., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K., Cope, S. (2013). *Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. Alternative Therapies*, Vol.19, hh:34–44.
- Lima, C.K.T. et al. (2020). The emotional impact of coronavirus 2019-NCoV (new coronavirus disease). *Psychiatr. Res.* 287, 112915.
- Megatsari, H. et al. (2020). The community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Heliyon*, Volume 6, pp. 1-5.
- Mukhtar, S. & Rana, W. (2020). COVID-19 and individuals with mental illness in psychiatric facilities. *Psychiatr. Res.* 289, 113075. Polisi “Kesehatan Masyarakat”). Surabaya.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: a review of the existing literature.
- Renityas, N.N., Sari, L.T., Wibisono, W. (2017). *Acuyoga pada ibu hamil*. Adjie Media Nusantara: Nganjuk
- Renityas, et.al. (2017). *Acuyoga in TM III pregnancy “agriculture traditional” on distric Public health Wates Kabupaten Kediri*
- Sari, L.T. (2018). Effectiveness of Yoga Movement Suryanamaskar of Dysmenorrhoea Pain Reduction of Adolescent. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. Vol.5, No.1 hh:69-73, DOI: 10.26699/jnk.v5i1.ART.p069–073
- Sher, L. (2020). COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Med.* 70, 124.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Wong, F. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresure dan Yoga*. Penebar Plus. Jakarta.