



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *MENARCHE*
MENGUNAKAN *ANATOMICAL DOLL* TERHADAP
KECEMASAN ANAK USIA SEKOLAH
DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*
DI SD KANISIUS SOROWAJAN
YOGYAKARTA 2022**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Sarjana Keperawatan**

ESTER ISABELLA GRACETYDHEA CINTAMI METUNGKU

NIM : 1802032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2022**

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENARCHE
MENGUNAKAN ANATOMICAL DOLL TERHADAP
KECEMASAN ANAK USIA SEKOLAH
DALAM MENGHADAPI MENARCHE
DI SD KANISIUS SOROWAJAN
YOGYAKARTA 2022

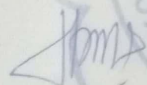
Disusun Oleh :

ESTER ISABELLA GRACETYDHEA CINTAMI METUNGKU

1802032

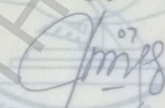
Telah melalui Sidang Skripsi pada : 1 September 2022

Ketua Penguji



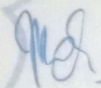
(Priyani Haryanti,
S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Penguji I



(Oktalia Damar P.,
S.Kep.,Ns.,MAN)

Penguji II



(Indah Prawesti,
S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mengetahui:

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta




(Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *MENARCHE*
MENGUNAKAN *ANATOMICAL DOLL* TERHADAP
KECEMASAN ANAK USIA SEKOLAH
DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*
DI SD KANISIUS SOROWAJAN
YOGYAKARTA 2022**

Ester Isabella Gracetydhea Cintami Metungku¹ Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.,M.Kep²
Priyani Haryanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep³ Oktalia Damar Prasetyaningrum, S.Kep.,Ns.,MAN⁴

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah siswi memasuki masa pubertas adalah kecemasan menghadapi *menarche*. *Menarche* dapat menimbulkan kecemasan siswi karena kurangnya pengetahuan kesehatan. Hal ini dapat diatasi dengan memberikan edukasi tentang *menarche* pada siswi. Edukasi *menarche* menggunakan media *anatomical doll* membantu meningkatkan pengetahuan siswi sehingga kecemasan teratasi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* terhadap kecemasan siswi menghadapi *menarche* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta.

Metode Penelitian: *Quasi Experimental* dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Populasinya adalah 30 siswi kelas IV, V, dan VI yang belum *menarche*, diambil menggunakan teknik total sampling. Alat ukur penelitian ini adalah media *anatomical doll* dan kuesioner kecemasan HARS. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa nilai p -value 0,378 ($> 0,05$), yang berarti H_0 ditolak, H_a diterima.

Kesimpulan: Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* terhadap kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi *menarche* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022.

Saran: Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berkaitan dengan *menarche*, seperti kepercayaan diri.

Kata Kunci: *menarche*-kecemasan-siswi

x + 97 halaman + 8 tabel + 3 skema + 15 lampiran

Kepustakaan: 36, 2013-2022

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

^{2,3,4}Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON MENARCHE USING
ANATOMICAL DOLL ON ANXIETY OF SCHOOL AGE
CHILDREN IN FACING MENARCHE AT KANISIUS
SOROWAJAN ELEMENTARY SCHOOL
YOGYAKARTA 2022**

Ester Isabella Gracetydhea Cintami Metungku¹ Indah Prawesti, S.Kep.,Ns.,M.Kep²
Priyani Haryanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep³ Oktalia Damar Prasetyaningrum,S.Kep.,Ns.,MAN⁴

ABSTRACT

Background: The problem of female students entering puberty is anxiety facing menarche. Menarche can cause student anxiety due to lack of health knowledge. This can be overcome by providing education about menarche to students. Menarche education using anatomical doll media helps increase students' knowledge so that anxiety is overcome.

Objectives: To determine the effect of health education on menarche using anatomical dolls on female students' anxiety facing menarche at Kanisius Elementary School, Sorowajan Yogyakarta.

Method: Quasi Experimental with a one group pre test post test design approach. The population is 30 students in grades IV, V, and VI who have not menarche, taken using a total sampling technique. The measuring instruments of this study were the anatomical doll media and the HARS anxiety questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon Test with $\alpha = 0.05$.

Results: Shows that the p -value is 0.378 (> 0.05), which means that H_0 is rejected, H_a is accepted.

Conclusion: There is no effect of health education on menarche using an anatomical doll on the anxiety of school-age children in facing menarche at Kanisius Sorowajan Elementary School, Yogyakarta 2022.

Suggestion: Future researchers are expected to be able to examine other factors related to menarche, such as self-confidence.

Keywords: menarche-anxiety-student

x + 97 pages + 8 tables + 3 schematics + 15 attachments

Bibliography: 36, 2013-2022

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute For Health Sciences

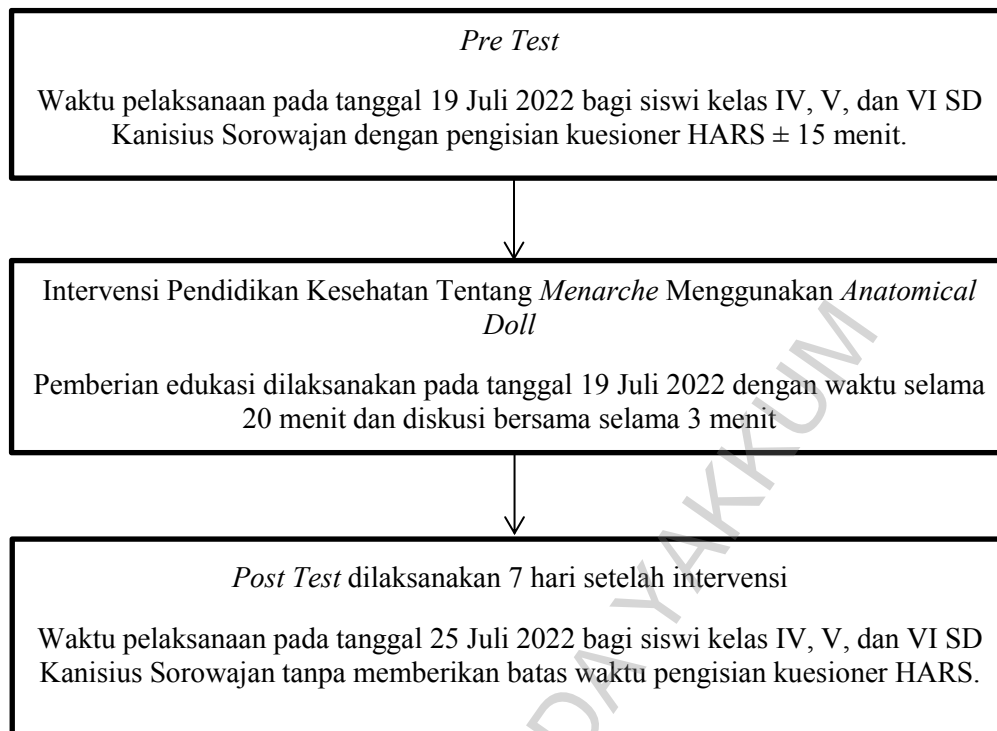
^{2,3,4}Lecturer at Nursing program, Bethesda Institute For Health Sciences

PENDAHULUAN

Menarche merupakan siklus menstruasi (haid) pertama atau keluarnya darah dari vagina sebagai suatu tanda perempuan memasuki masa pubertas. Pendidikan kesehatan tentang menstruasi sangat jarang dibicarakan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menimbulkan kecemasan yang disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental, sikap yang kurang baik tentang perubahan-perubahan fisik, psikologis terkait *menarche*, maupun kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi ^[1]. Masalah kecemasan yang terjadi pada remaja putri, dapat diatasi melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang *menarche* yang mudah dipahami oleh remaja putri ^[2]. *Anatomical doll* (boneka anatomi) adalah alat peraga yang memperlihatkan bentuk, posisi, dan bagian tubuh manusia sehingga sangat cocok digunakan menjadi media edukasi yang tepat karena dapat menarik perhatian serta memudahkan penyampaian informasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan media *anatomical doll* dapat memudahkan remaja putri merealisasikan sesuatu yang sulit, misalnya mempelajari organ tubuh manusia ^[3].

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasy experimental* dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Penelitian dilakukan di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022 pada tanggal 19-25 Juli 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas IV, V, dan VI berjumlah 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan media *anatomical doll* dan kuesioner kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebanyak 14 pernyataan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon test*. Pelaksanaan penelitian ini dijelaskan pada skema dibawah ini :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Dasar Kanisius Sorowajan adalah sekolah swasta terakreditasi A yang terletak di Jalan Sorowajan No.111, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah Dasar Kanisius berdiri pada tanggal 2 Juli 1962. Luas tanah SD Kanisius Sorowajan 3,032 m². Ruang kelas sebanyak 13 ruang, 1 perpustakaan, dan 2 sanitasi siswa. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 143 orang dan jumlah siswi perempuan sebanyak 132 orang. Lingkungan dan suasana SD Kanisius Sorowajan sangat bersih dan nyaman sehingga kegiatan belajar mengajar menjadi kondusif.

A. Hasil

1. Analisis Univariat

- a. Rata-Rata Usia Anak Sekolah di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022

Tabel. 1

Rata-Rata Usia Anak Sekolah di SD Kanisius
Sorowajan Yogyakarta 2022

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std.Deviation |
|-----------------------|----|---------|---------|-------|---------------|
| Usia Responden | 30 | 9 | 12 | 10.40 | 0.894 |

Sumber : Data Primer Terolah (2022)

Tabel 1 karakteristik rata-rata usia dapat dilihat bahwa dari 30 responden didapatkan hasil mean 10.40 yaitu rata-rata usia responden adalah 10 tahun dengan standar deviasi 0.894.

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan *Menarche* Menggunakan *Anatomical Doll* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022

Tabel. 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* Menggunakan *Anatomical Doll* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022

| Tingkat Kecemasan | Sebelum Pendidikan Kesehatan | Persentase (%) | Sesudah Pendidikan Kesehatan | Persentase (%) |
|-------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|
| Tidak Cemas | 13 | 43.3 | 20 | 66.7 |
| Ringan | 9 | 30.0 | 4 | 13.3 |
| Sedang | 6 | 20.0 | 3 | 10.0 |
| Berat | 2 | 6.7 | 3 | 10.0 |
| Total | 30 | 100.0 | 30 | 100.0 |

Sumber : Data Primer Terolah (2022)

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan siswi sebelum intervensi pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll*, mayoritas responden kategori tidak cemas sebanyak 13 responden (43,3%) dan minoritas responden kategori berat 2 responden (6,7%). Sedangkan setelah intervensi pendidikan

kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll*, mayoritas responden kategori tidak cemas 20 responden (66,7) dan minoritas responden kategori berat 3 responden (10,0%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antar dua variabel yaitu pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* terhadap kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi *menarche* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022.

Tabel. 3

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* Menggunakan *Anatomical Doll* Terhadap Kecemasan Anak Usia Sekolah Dalam Menghadapi *Menarche* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022

| Sebelum | Tidak Cemas | Ringan | Sedang | Berat | Total | ρ | Mean Rank |
|-------------|-------------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|
| Sesudah | | | | | | | |
| Tidak Cemas | 9 | 1 | 2 | 1 | 13 | 0,378 | 9,19 |
| Ringan | 4 | 2 | 2 | 1 | 9 | | |
| Sedang | 5 | 0 | 0 | 1 | 6 | | |
| Berat | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | | |
| Total | 20 | 3 | 4 | 3 | 30 | | |

- Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum intervensi 13 responden dengan kategori tidak cemas dan 2 responden dengan kategori berat. Sedangkan setelah intervensi 20 responden dengan kategori tidak cemas dan 4 responden dengan kategori sedang.
- Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Test* didapatkan hasil nilai p -value 0,378 ($> 0,05$) yang berarti H_0 diterima H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* tidak berpengaruh terhadap

kecemasan anak usia sekolah dalam menghadapi *menarche* di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, karakteristik usia responden didapatkan hasil mean 10,40 yang berarti rata-rata usia responden adalah 10 tahun sebanyak 11 responden dengan standar deviasi 0,894. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), usia terjadinya *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada usia 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan usia 13 tahun sebanyak 30%^[4]. Usia responden pada penelitian ini sesuai dengan usia responden memasuki masa pubertas yaitu mempersiapkan fisik dan psikisnya khususnya dalam menghadapi *menarche*, sehingga pada kelas IV, V, dan VI rentang usia responden didapatkan 9-12 tahun. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden belum *menarche* adalah 10 tahun.

b. Kelas

Karakteristik responden berdasarkan kelas yang disajikan dalam tabel 6 menunjukkan bahwa masing-masing kelas yaitu kelas IV, V dan VI terdapat 10 (33,3%) orang yang terpilih menjadi responden. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan hasil bahwa kelas IV, V, dan VI adalah masa awal remaja putri yang akan memasuki masa pubertas serta mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi *menarche*^[1]. Simtom yang sering muncul menjelang *menarche* adalah kecemasan. Pendidikan kesehatan

berperan penting dalam hal ini untuk memberikan informasi pada siswi kelas IV, V dan VI yang memasuki masa pubertas ^[1].

c. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Intervensi

Hasil penelitian sebelum intervensi, mayoritas responden berada dikategori tidak cemas dengan total 13 orang (43,3%). Perasaan cemas siswi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dari orang tua dan guru di sekolah. Kecemasan yang dialami oleh remaja putri juga dikarenakan ketidaksiapan dalam menghadapi *menarche* ^[5]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tidak cemas adalah mayoritas, tetapi untuk responden yang masuk kategori kecemasan ringan, sedang, dan berat perlu menjadi pertimbangan atas kecemasan yang dialami siswi, yaitu dikarenakan tingkat pengetahuan tentang *menarche* sangat rendah.

d. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Intervensi

Hasil penelitian setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan kategori tidak cemas sebanyak 20 orang (66,7%). Pendidikan kesehatan yang disampaikan kepada responden dapat meningkatkan pengetahuan responden, tetapi perlu diperhatikan bahwa terjadi peningkatan dengan kategori kecemasan berat setelah dilakukan intervensi yaitu 3 responden (10,0%). Masalah tersebut didasari oleh distorsi yang terjadi pada siswi atau terjadinya kesalahan dalam proses berpikir, dimana saat intervensi siswi mampu memahami pendidikan kesehatan yang diberikan tetapi setelah intervensi siswi menjadi lupa akan pendidikan kesehatan yang disampaikan ^[6].

2. Analisis Bivariat

Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* terhadap kecemasan anak usia sekolah, dimana H₀ diterima dan H_a ditolak. Pendidikan kesehatan diberikan

dengan tujuan untuk mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik, tetapi kecemasan yang dialami seseorang membuat individu lebih fokus berpikir pada suatu masalah yang dihadapi ^[7]. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan responden dalam menghadapi *menarche* sangat beragam. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor : Pertama, lingkungan yang mempengaruhi cara berpikir individu saat merasa tidak aman dengan lingkungan sekitarnya. Kedua, emosi yang ditekan yang terjadi ketika individu tidak menemukan jalan keluar dari masalahnya. Ketiga, fisik yaitu organ tubuh yang saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan ketika dalam kondisi takut pada sesuatu hal ^[8]. Pendidikan kesehatan tentang *menarche* menggunakan *anatomical doll* masih kurang mendapatkan perhatian dari 30 siswi di SD Kanisius Sorowajan Yogyakarta 2022. Hal ini didasari oleh kecemasan siswi menghadapi *menarche* dapat mempengaruhi proses belajar karena kecemasan cenderung menyebabkan kebingungan atau distorsi yang mengganggu saat proses belajar, menurunkan daya ingat, serta kemampuan anak usia sekolah dalam menghubungkan satu hal dengan hal lainnya. Hal lain yang mempengaruhi adalah saat kegiatan penyuluhan berlangsung, suasana kurang kondusif dikarenakan perhatian siswi teralihkan dengan lalu lalang orang-orang sekitar ^[9].

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menarik kesimpulan bahwa usia responden penelitian ini berada dalam rentang 9-12 tahun dengan rata-rata usia 10 tahun, berdasarkan kelas IV, V, dan VI berjumlah 10 responden, tingkat kecemasan sebelum intervensi 9 responden dengan kategori ringan dan setelah intervensi 20 responden dengan kategori tidak cemas.

B. Saran

1. Bagi Sekolah Dasar Bagi Sekolah Dasar Kanisius Sorowajan
SD Kanisius Sorowajan perlu mendapatkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang diadakan disekolah untuk meningkatkan pengetahuan bagi siswa dan siswi. Guru diharapkan memberikan informasi kesehatan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan memasuki usia remaja.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga kesehatan diharapkan untuk berperan aktif melakukan kegiatan sosialisasi penyuluhan kesehatan bagi anak sekolah dasar khususnya memberi pendidikan kesehatan tentang masalah kesehatan reproduksi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*, misalnya meneliti tentang kepercayaan diri..

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep.,Ns.,MNS selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
3. Ibu Anna Maria Wahyuni.,S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Kanisius Sorowajan Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Koordinator Riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

6. Ibu Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Oktalia Damar P, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Penguji dan Penguji I yang memberikan masukan bermanfaat agar skripsi saya menjadi lebih baik.
7. Bagian Perpustakaan, Administrasi Akademik, dan Tata Usaha Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan referensi dan membantu kelancaran surat-surat terkait dengan kebutuhan skripsi.
8. Orang tua tercinta Bapak Th.Metungku, Ibu Y.Putosi, dan Ibu A. Tauno yang selalu mendukung, memberi motivasi, dan bantuan dana dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Angkatan 2018 yang memberikan motivasi dan semangat kepada saya.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, saya mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Anggraeni, K. Indriyanti, and P. Sari, "Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV dan V SDI Darul Hikmah Krian Sidoarjo," *J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 80–85, 2018, doi: <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.36>.
- [2] dkk Windasari, "Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IV Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Dasar*, vol. 10, no. 4, p. 6, 2018.
- [3] D. T. Astiti, "Pengaruh Penggunaan Boneka Anatomi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar." *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Surabaya, pp. 1584–1594, 2015.
- [4] Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018," Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI, 2018.

- [5] A. Winarti, F. S. Fatimah, and W. Rizky, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang *Menarche* pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar," *J. Ners dan Kebidanan Indones.*, vol. 5, no. 1, p. 51, 2017, doi: 10.21927/jnki.2017.5(1).51-57.
- [6] R. Hidayat, S. Ag, and M. Pd, *Ilmu Pendidikan "Konsep Teori dan Aplikasinya."* Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019.
- [7] J. Butar-Butar, "PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TERSTRUKTUR TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI KELAS IV DAN V DALAM MENGHADAPI *MENARCHE* DI SDN 106453 SUKADAMAI KABUPATEN SEDANG BEDAGAI TAHUN 2018," no. 21-Nov-2019, pp. 2010–2018, 2019, [Online]. Available: <http://poltekkes.aplikasi-akademk.com/xmlui/handle/123456789/689>.
- [8] *et al.* Muyasaroh, "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19.," *Lemb. Penelit. Dan Pengabd. Masy. Univ. Nahdatul Ulama Al Ghazali*, 2020.
- [9] R. F. dan E. S. W. Arifianti, "Peningkatan *Sense of Humor* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia.," *Indones. J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 2, pp. 139–169, 2019.