

PROGRAM TURIKALE TERHADAP PERUBAHAN SATURASI OKSIGEN DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID-19

Rosita Passe¹, Aminuddin², Ayu Lestari³, Jumrah Sudirman⁴
Universitas Megarezky^{1,2,3,4}
rositapasse88@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap saturasi oksigen dan kecemasan dalam menghadapi masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. Desain penelitian yang di gunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest with control group. Hasil penelitian menunjukkan bahwa saturasi oksigen dengan aktifitas fisik dimana $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ dan kecemasan terhadap aktifitas fisik dimana $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Simpulan, ada pengaruh yang signifikan pemberian intervensi latihan fisik terhadap nilai saturasi oksigen dan kecemasan pada masyarakat desa Timbuseng kabupaten Takalar.

Kata Kunci : Kecemasan, Latihan Fisik, Saturasi Oksigen

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of physical exercise on oxygen saturation and anxiety in dealing with the COVID-19 pandemic in the Timbuseng Village community, Takalar Regency. The research design was quasi-experimental with a pretest-posttest design with a control group. The results showed that oxygen saturation with physical activity where $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ and anxiety about physical activity where $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. In conclusion, there is a significant effect of giving physical exercise intervention on the value of oxygen saturation and anxiety in the Timbuseng village community, Takalar district.

Keywords: Anxiety, Physical Exercise, Oxygen Saturation

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan masalah kesehatan utama yang dihadapi dunia saat ini. COVID-19 adalah infeksi saluran pernapasan akut atipikal yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Andri et al., 2021; Noviantari et al., 2021). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat sampai dengan tanggal 28 Oktober 2020, secara global dilaporkan sebanyak 43.540.739 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan 1.160.650 orang (2,6%) kasus meninggal dunia (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, mulai dari tanggal 30 Desember 2019 sampai 28 Oktober 2020 terdapat 400.483 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan 13.612 orang (3,4%) kasus meninggal dunia (Kemenkes, 2020; Padila et al., 2021). Data kematian yang disebabkan COVID-19 selalu ada setiap harinya tercatat pada tanggal 28 Oktober 2020 di dunia sebesar 2,6 % dan di Indonesia sebanyak 3,4 % (Faizal & Ardiansyah, 2021).

Tingginya angka kejadian dan kematian akibat COVID-19 ini menimbulkan kecemasan bagi setiap orang akan terpaparnya virus yang mematikan ini. Hal ini mendorong pemerintah membuat kebijakan untuk bekerja dari rumah (*Work From Home/WFH*), bahkan selanjutnya Pemerintah juga menetapkan sekolah dari rumah dan beribadah di rumah (Andari et al., 2022; Fitria & Kameli, 2020).

Kesehatan mental sangat memegang peranan selama masa pandemi COVID-19 ini. Hal ini dikarenakan kesehatan mental akan berpengaruh terhadap imunitas seseorang. Stres yang berkepanjangan pada individu dapat memberi dampak negatif bila tidak dikontrol. Kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami distress. Maka perlu upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres. Dengan dilakukan pendidikan kesehatan jiwa diharapkan mampu sebagai stimulus dalam meningkatkan tingkat kekebalan stress (Sudirman et al., 2022).

Fokus penanganan pandemi COVID-19 diseluruh dunia, mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang ditanggung individu sebagai konsekuensi terjadinya pandemi. Masalah Kesehatan mental yang muncul akibat pandemic COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah Kesehatan yang berlangsung lama. Status darurat Kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas Kesehatan dunia dengan melakukan pembatasan sosial dan isolasi mandiri atau karantina serta membatasi pergerakan masyarakat akan mempengaruhi kesehatan mental masyarakat (Ridlo, 2020).

Survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan secara daring menjelaskan bahwa sebanyak 63 persen responden mengalami cemas dan 66 persen responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19 (Ridlo, 2020). Begitupula hasil penelitian Padila et al., (2021) yang menyatakan ibu usia remaja maupun ibu dengan orang tua tunggal lebih banyak mengalami tingkat kecemasan dengan level sedang di masa pandemi COVID-19.

Melihat pengumuman pemerintah tentang kasus COVID-19 tersebut, membuat masyarakat cemas sehingga timbul *panic buying* untuk membeli alat pelindung diri sebagai pencegahan, sembako, dan lain-lain. Pendapat lain menurut Spesialis Kedokteran Jiwa di Klinik Psikosomatik, dr. Andri, SpKJ pandemi dapat membuat gangguan pada kesehatan jiwa, seperti gangguan kecemasan, depresi sehingga mudah terkena efek kepanikan dan ancaman yang berhubungan dengan virus corona. Saat masyarakat mendengar informasi secara terus menerus tersimpan ingatan tersebut di amigdala, pusat memori. Pusat memori ini merupakan inti kecemasan yang berlebihan seperti memiliki gejala yang dihubungkan dengan orang yang terinfeksi COVID-19 seperti batuk pilek, demam, sesak napas Ellys et al., 2021; Jannah et al., 2020).

Kecemasan merupakan salah satu penyebab turunya imunitas pandemi saat ini. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stress psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif (Faizal & Ardiansyah, 2021; Gumantan et al., 2020). Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun, sehingga risiko tertular virus ini akan semakin tinggi (Padila et al., 2022; Andri et al., 2021; Pole et al., 2021).

Imunitas tidak lepas kaitannya dengan kebugaran karena adanya imunitas dari hasil menjaga kebugaran seperti kita ketahui kebugaran adalah jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Adijaya & Bakti, 2021).

Aktivitas fisik dapat membuat perasaan menjadi lebih baik, fungsi tubuh lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. Bahkan satu sesi aktivitas fisik sedang hingga kuat dapat mengurangi kecemasan, dan bahkan aktivitas fisik singkatpun bermanfaat untuk kesehatan. Aktif secara fisik juga mendorong pertumbuhan dan perkembangan normal, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dapat mengurangi risiko berbagai penyakit kronis (Rahmi et al., 2021).

Salah satu faktor resiko kekambuhan yang dapat dicegah adalah aktivitas fisik harian yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik harian mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan, pengobatan, dan pemulihan beberapa penyakit (Meliyani et al., 2021).

Berdasarkan penggunaan akan oksigen latihan fisik terbagi 2 yaitu latihan aerobik dan anaerobik. Latihan fisik aerobik memerlukan oksigen untuk pembentukan energi sedangkan latihan fisik anaerobik tidak memerlukan oksigen untuk pembentukan energi. Latihan fisik juga dapat dibedakan berdasarkan durasinya, yaitu latihan fisik akut dan kronis. Latihan fisik akut adalah latihan fisik yang dilakukan dalam durasi singkat maksimal 30 menit, sedangkan latihan fisik kronis adalah latihan fisik dengan durasi yang lebih lama minimal 30 menit (Elyas et al., 2021).

Latihan fisik akan menyebabkan beberapa perubahan dalam tubuh, seperti kadar oksigen dalam darah. Normalnya dalam darah terdapat cadangan oksigen. Saat melakukan latihan fisik tubuh memerlukan oksigen dalam jumlah yang besar untuk memenuhi kebutuhan akan energi. Oksigen akan diambil oleh darah melalui paru paru dan berikatan dengan hemoglobin. Jika kadar oksigen dalam darah menurun melewati batas normal akan sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat menyebabkan pingsan sampai kematian (Noviantari et al., 2021; Astriani et al., 2020a).

Tingginya budaya malu di daerah Sulawesi-Selatan khususnya di Kabupaten Gowa dan sekitarnya, membuat masyarakat enggan melakukan skrining terhadap paparan virus COVID-19 ini. Olehnya itu, peningkatan pengetahuan perlu dilaksanakan agar meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan skrining dan upaya pencegahan. Namun, pelaksanaan edukasi saat ini tidak menarik bagi masyarakat khususnya masyarakat pedesaan. Olehnya itu, perlu dikembangkan program sebagai solusi dalam memberikan edukasi dengan mengajarkan keterampilan untuk meningkatkan imun sebagai upaya mencegah penularan COVID-19 saat ini.

Program yang dikembangkan ini diberikan nama program turikale dikarenakan kata “Turikale” merupakan bahasa daerah Makassar yang berarti jiwa yang sehat. Dimana program ini merupakan bentuk penguatan atau berfokus pada kesehatan mental masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan juga latihan keterampilan untuk menghadapi masa pandemi COVID-19 dan masa new normal nantinya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Populasi pada penelitian ini seluruh masyarakat desa Timbusen kabupaten Takalar. Sampel penelitian keseluruhan berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang

digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi nilai saturasi oksigen. Diukur menggunakan alat Standar Operasional Prosedur (SOP) dan *pulse oximeter*.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan pengukuran nilai SpO₂ pasien dengan menggunakan oxymetri. Setelah itu pasien diberikan intervensi latihan fisik dan dilakukan kembali pengukuran SpO₂ dengan menggunakan alat oxymetri yang sama selama satu menit. Uji yang digunakan ialah *Wilcoxon* untuk menguji nilai sebelum dan setelah intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Remaja	Usia Reproduksi	Usia Lanjut
	n(%)/ Mean±SD	n(%)/ Mean±SD	n(%)/ Mean±SD
Umur Responden	12 (20.91) ±1.83	32 (37.00) ±5.53	17 (51.35) ±7.52
Pekerjaan			
Pelajar	4 (100.0)	0 (.0)	0 (.0)
IRT	1 (33.3)	1 (33.3)	1 (33.3)
Petani/Buruh	1 (5.6)	10 (55.6)	7 (38.9)
Pegawai	4 (16.7)	16 (66.7)	4 (16.7)
Kader	2 (25.0)	3 (37.5)	3 (37.5)
Lainnya	0 (.0)	2 (50.0)	2 (50.0)
Pendidikan			
SD	0 (.0)	8 (66.7)	4 (33.3)
SMP	4 (40.0)	5 (50.0)	1 (10.0)
SMA	7 (24.1)	11 (37.9)	11 (37.9)
PT	1 (10.0)	8 (80.0)	1 (10.0)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	4 (17.4)	8 (34.8)	11 (47.8)
Perempuan	8 (21.1)	24 (63.2)	6 (15.8)
BB	56.75±7.85	60.40±14.65	58.11±12.29
TB	1.56±8.77	1.52±7.81	1.58±13.35

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis yang didapatkan bahwa usia responden tertinggi pada usia reproduktif yaitu 32 responden dan usia terendah pada usia remaja yaitu 12 orang. Hasil analisis yang di dapatkan untuk pekerjaan di dapatkan pekerjaan tertinggi adalah pegawai yaitu 24 responden dan pekerjaan terendah adalah IRT yaitu 3 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk pendidikan di dapatkan pendidikan tertinggi adalah SMA yaitu 29 responden dan yang terendah adalah PT yaitu 10 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk jenis kelamin di dapatkan jenis kelamin tertinggi adalah perempuan yaitu 38 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk BB tertinggi adalah usia subur yaitu 32 responden dan terendah adalah remaja yaitu 12 responden. Hasil analisis yang di dapatkan untuk TB di dapatkan hasil tertinggi adalah usia subur yaitu 32 orang responden dan yang terendah adalah remaja yaitu 12 responden.

Tabel. 2
Analisis Perubahan Saturasi dan Kecemasan
pada Kelompok Intervensi

Variabel	n	Mean of Rank	Sum of rank	P
Saturasi				
Negative rank	1	13.00	13.00	0.000*
Positive rank	24	13.00	321.00	
Ties	36			
Kecemasan				
Negative rank	39	20,00	780,00	0.000*
Positive rank	0	.00	,00	
Ties	22			

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis saturasi menunjukkan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan ada beda antara nilai saturasi oksigen sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan fisik sementara hasil analisis kecemasan menunjukkan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan ada beda antara kecemasan sebelum dan setelah intervensi.

Tabel. 3
Hubungan Program Turikale
terhadap Saturasi Oksigen

Variabel	Mean±SD Pretes	Mean±SD Postes	P
Saturasi			
Remaja (n= 12)	97.00±1.59	97.41±4.27	0.729**
Usia Reproduksi (n=32)	97.43±1.84	95.71±15.67	
Usia Lanjt (n=17)	97.41±1.32	98.29±1.15	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisis hubungan program turikale terhadap saturasi oksigen menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara ketiga kelompok baik sebelum dan sesudah intervensi di mana nilai untuk remaja $p\text{-value} = 0.729$ dan untuk usia lanjut $p\text{-value} = 0.745^*$ sedangkan untuk usia subur mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh program turikale terhadap saturasi oksigen dan kecemasan dimana saturasi oksigen dan kecemasan sebelum dilakukan aktifitas fisik mengalami perubahan setelah di berikan aktifitas fisik hal ini dimungkinkan terjadi karena setelah latihan fisik di mulai akan terjadi peningkatan oksigen oleh paru-paru sebesar 15 kali dari normalnya dan penurunan sedikit demi sedikit sampai 40 menit setelah latihan fisik. Selain itu akan terjadi peningkatan aliran darah sampai 25 kali lipat selama latihan. Dengan meningkatnya ventilasi dan aliran darah akan semakin banyak oksigen yang berdifusi ke kapiler paru dan berikatan dengan hemoglobin. Berdasarkan hal tersebut diatas maka tubuh dapat mempertahankan kadar oksigen dalam darah agar tidak menurun selama Latihan fisik, dan nilai saturasi oksigen setelah latihan fisik akan tetap atau mengalami peningkatan (Rahmi et al., 2021).

Saturasi oksigen (SpO₂) merupakan ukuran seberapa banyak presentase oksigen yang dapat dibawa oleh *hemoglobin* yang diukur dengan menggunakan *oximetri*. Saturasi oksigen yang rendah di dalam tubuh (<94%) dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan diantaranya hipoksemia, ditandai dengan sesak napas, peningkatan frekuensi

pernapasan menjadi 35 x/menit, nadi cepat dan dangkal, sianosis serta penurunan kesadaran (Yulia et al., 2019).

Ketika kasus COVID-19 menjadi pandemic, WHO meminta banyak orang untuk tinggal di rumah atau karantina sendiri. Pusat olahraga dan lokasi yang ramai individu beraktivitas dilakukan penutupan sementara. Tinggal di rumah dalam waktu lama dapat menimbulkan tantangan besar untuk tetap aktif secara fisik. Perilaku menetap dan tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat memiliki efek negatif pada kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu. Karantina sendiri juga dapat menyebabkan stres tambahan dan dapat mengganggu kesehatan mental warga. Kegiatan fisik dan teknik relaksasi dapat menjadi alat yang baik untuk membantu ketenangan dan menjaga kesehatan (Elyas et al., 2022; Irawati et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Karena jika tubuh kurang beraktivitas maka dapat memicu berbagai jenis penyakit, mulai dari penyakit tidak menular sampai dengan penyakit menular. Banyak manfaat yang didapat Ketika melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur, salah satunya adalah menjaga kebugaran dan fungsi organ di dalam tubuh. Kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan aktivitas seseorang dalam melakukan kegiatan tanpa timbul kelelahan dan sakit yang berarti (Astriani et al., 2020; Astriani et al., 2020).

Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah. Manfaat lain dari latihan fisik adalah efeknya pada peningkatan kadar kolesterol HDL dan penurunan trigliserid, yang keduanya berakibat pada penurunan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain olahraga yang diperoleh adalah peningkatan sensitifitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi (Setyaningrum, 2020)

Dalam penelitian ini juga di dapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok umur terhadap saturasi oksigen dan kecemasan. dan diketahui bahwa masyarakat yang mengalami kecemasan diakibatkan maraknya informasi terkait penyebaran dan jumlah penderita semakin meningkat serta banyaknya pemberitaan-pemberitaan di media media terkait penderita COVID-19 mulai disiulasi sampai ketika penderita meninggal dunia tidak didampingi oleh keluarganya, serta keluarga penderita seolah olah terasingkan oleh masyarakat lain (Fatmawati & Ahmad, 2021; Putra et al., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian program turikale terhadap nilai saturasi oksigen dan kecemasan pada masyarakat desa timbuseng kabupaten takalar.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk masyarakat dalam mencegah masalah kesehatan di masa pandemic COVID-19 dengan melakukan aktifitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 51-60. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan/article/download/40767/36302>
- Andari, F. N., Nurhayati, N., Wijaya, A. K., & Andri, J. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kinerja Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Bengkulu di Masa New Normal Covid 19. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 12(2), 95-102. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i2.3373>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Yanti, K. H. (2020). Relaksasi Pernafasan dengan Teknik Ballon Blowing terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen pada Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 426-435. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1049>
- Astriani, Y. N. M. D., Aryawan, K. Y., & Heri, M. (2020). Teknik Clapping dan Vibrasi Meningkatkan Saturasi Oksigen Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 248-256. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1767>
- Elyas, Y., Yona, S., & Waluyo, A. (2022). Aspek Caring Perawat dalam Perawatan Pasien ARDS COVID-19 Terpasang Extracorporeal Membrane Oxigenation (Ecmo): Studi Kasus dengan Pendekatan Teori Keperawatan Care, Core and Cure Lydia Hall. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 850-859. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3467>
- Ellys, E., Widani, N. L., & Susilo, W. H. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan dan Hemodinamik Pasien Coronary Angiography dan Percutaneous Coronary Intervention di RS Jantung Diagram Cinere. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50-55. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1390/1205>
- Faizal, K. M., & Ardiansyah, A. (2021). Permasalahan yang Mempengaruhi Kecemasan Tenaga Kesehatan dalam Penanganan COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 601-609. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.3015>
- Fatmawati, F., & Ahmad, N. F. F. (2021). Kecemasan Masyarakat di Tengah Pandemi COVID-19. *Kepo: Jurnal Keperawatan Profesional*, 2(2), 56-61. <https://doi.org/10.36590/v2.i2.173>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>
- Irawati, P., Apriana, F., & Hasan, R. (2021). Pengaruh Posisi Tindakan Suction terhadap Perubahan Saturasi Oksigen pada Pasien yang Terpasang Ventilasi Mekanik di Ruang Intensive Care Unit (ICU) *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(1), 32-37. <https://doi.org/10.32504/hspj.v%vi%i.460>
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien CCOVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 33-37. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk406>
- Kemendes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-COVID-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020>

- Meliyani, R., Harahap, W. A., & Oktarina, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Kualitas Hidup Penyintas Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 383–389. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.3058>
- Noviantari, K., Yona, S., & Maria, R. (2021). Posisi Pronasi terhadap Oksigenasi Pasien COVID-19 dengan Terapi Oksigen Non-Invasif. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 324–337. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2953>
- Padila, P., Andri, J., Andrianto, M. B., Sartika, A., & Oktaviyani, Y. (2022). Bermain Edukatif Ular Tangga Mampu Mengatasi Kecemasan pada Anak Hospitalisasi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.31539/jka.v4i1.3748>
- Padila, P., Ningrum, D., Andri, J., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Kecemasan Orang Tua Ketika Anak Berinteraksi Sosial di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2709>
- Padila, P., Panzilion, P., Andri, J., Nurhayati, N., & Harsismanto, J. (2021). Pengalaman Ibu Usia Remaja Melahirkan Anak di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 63-72. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2075>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the COVID-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Putra, R. M., Saam, Z., & Arlizon, R. (2021). Kecemasan Masyarakat terhadap COVID-19 Berdasarkan Usia dan Zona Tempat Tinggal. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 4(1), 20–29. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2592>
- Rahmi, A., Asniar, A., & Tahlil, T. (2021a). Determinan Aktivitas Fisik pada Aggregate Dewasa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 371–382. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2191>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Sudirman, J., Bachri, N., Syafar, M., Jusuf, E. C., Syamsuddin, S., Mappaware, N. A., & Saleng, H. (2022). Foot Hydrotherapy: Non-pharmacology Treatment for Reducing Anxiety in Third Trimester Pregnancy. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 320–323. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8271>
- WHO. (2021). *Clinical Management of COVID-19: Living Guidance* (pp. 1–81). <https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-2019-nCoV-clinical-2021-2>
- Yulia, A., Dahrizal, D., & Lestari, W. (2019). Pengaruh Nafas Dalam dan Posisi terhadap Saturasi Oksigen dan Frekuensi Nafas pada Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 67-75. <https://doi.org/10.33088/jkr.vlil.398>