



## *Daily Short Exercise as a Psychological Intervention to Reduce Mild Anxiety*

Indah Noor Wahyuni<sup>1\*</sup>, Nashwa Zahrania Zaeni<sup>1</sup>, Ruth Natalia Susanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [202460144@std.umk.ac.id](mailto:202460144@std.umk.ac.id)

### ABSTRACT

*This study aims to assess how effective light exercise is on a daily basis as a non-medical method of reducing mild anxiety in young adults (ages 18 to 40). The method used is a quantitative approach with a single group pretest-posttest design. Four participants were selected by purposive sampling and participated in the light exercise program for five minutes each day for one week. The instrument used consists of a Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) and one reflective question each day. Research findings showed an increase in positive affect scores and a decrease in negative affect, although only one participant showed significant results. Other participants continued to show increased awareness of the importance of physical activity to manage stress and anxiety. This study strengthened previous findings that daily light exercise can be a simple, effective, and affordable choice of psychological therapy. It is recommended that this program be continued and supported by a professional approach for better results.*

### ARTICLE INFO

#### **Article History:**

Submitted 31 May 2025  
Revised 05 June 2025  
Accepted 17 June 2025  
Available online 29 June 2025  
Publication Date 01 September 2025

#### **Keyword:**

Affect,  
Daily Exercise,  
PANAS,  
Mild Anxiety,  
Psychological Intervention.

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan ringan merupakan jenis gangguan mental yang sering dialami oleh banyak individu dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun tidak tergolong parah, kondisi tersebut dapat berdampak terhadap kualitas hidup, menurunkan efisiensi kerja, dan dapat mengganggu interaksi sosial serta emosional jika tidak ditangani dengan tepat. Selain itu kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisi tentang ketakutan berlebih, rasa prihatin terhadap masa depan yang akan datang, biasanya diikuti dengan gejala fisik seperti keringat bercucuran, jantung berdetak lebih cepat, tangan menjadi lebih dingin dan sering berkeringat, sampai sesat nafas dan gangguan pencernaan seperti diare (Merdekawati & Sagitarius, 2020). Pendekatan psikologis non-medis seperti halnya berolahraga setiap hari telah banyak diteliti serta dianggap sebagai bentuk yang efektif guna meredakan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Mustain et al. (2018) mengungkapkan bahwa senam otak dapat secara spesifik menurunkan kecemasan terhadap siswa. Intervensi ini juga berfungsi dengan cara merangsang kerja sama antara otak serta tubuh. Studi yang dilakukan oleh Fitri Damayanti Prastyaningrum et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa senam yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan pada orang tua dengan cara meningkatkan produksi hormon endorfin yang membantu menurunkan stres serta kecemasan. Kemudian, Fatwa & Tahki (2022) menciptakan sebuah model guna meredakan kecemasan melalui aktivitas berenang untuk anak-anak usia dini. Temuan ini mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang sederhana serta dilakukan secara rutin maka dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan keberanian anak dalam interaksi sosial. Di antara atlet, teknik seperti relaksasi pernapasan juga terbukti ampuh dalam mengurangi kecemasan sebelum pertandingan dimulai. Hal ini sejalan dengan pendapat Ekawaldi & Lifthiah (2014) yang membuktikan bahwa metode tersebut dapat membantu mengatur respons tubuh terhadap tekanan dengan cara mengendalikan pernapasan yang menenangkan sistem saraf otonom. Menurut Karim & Hambali (2024) berolahraga memiliki peran yang spesifik dalam meningkatkan kesehatan mental, terutama pada penurunan stres serta kecemasan. Program latihan yang terencana dengan baik serta dilakukan secara rutin terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Penelitian ini dilakukan sebab tingkat kejadian gangguan kecemasan di Indonesia cukup tinggi, akan tetapi belum diikuti dengan distribusi layanan psikologis secara merata. Menurut survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022, menunjukkan bahwa 26,7% remaja berusia 10-17 tahun mengalami gejala kecemasan dalam setahun terakhir, hal ini menjadikannya sebagai gangguan yang paling sering ditemui di kalangan mereka (Amirah Ellyza Wahdi et al., 2022). Sekitar 2,6% remaja berisiko mendapatkan bantuan dari profesional, hal ini mengungkapkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan serta ketersediaan layanan psikologis. Selanjutnya, gangguan mental di Indonesia cukup meningkat secara signifikan. Menurut laporan *Basic Research* tahun 2018, gangguan emosional meningkat dari 6% (2013) naik menjadi 9,8% (2018), dengan 6,1% di antaranya mengalami gangguan depresi. Secara menyeluruh, diperkirakan sekitar 20% populasi saat ini mengalami gangguan mental (Ray Wagiu Basrowi et al., 2024).

Meta-analisis yang dilakukan oleh mahasiswa Tiongkok (9 RCT) mengungkapkan bahwa olahraga memiliki pengaruh besar pada penurunan gejala dengan selisih rata-rata standar (SMD) = -0,55 (95% CI = 0,76 hingga -0,35) (Lin & Gao, 2023). Analisis yang lebih luas dari berbagai lingkaran masyarakat (termasuk individu sehat serta mereka yang memiliki penyakit kronis) mengungkapkan terdapat adanya dampak sedang terhadap kecemasan, SMD = -0,42 (IQR -0,66 hingga -0,2) (Singh et al., 2023). Meta-analisis terbaru terhadap mahasiswa juga menjumpai adanya efek yang signifikan:  $d = -0,83$  (95% CI -1,18 sampai -0,48,  $p < 0,001$ ) (Chen et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa program olahraga yang terencana efektif dalam mengurangi kecemasan secara signifikan, bahkan pada individu yang produktif (18-40 tahun). Namun, banyak penelitian tersebut menggantungkan waktu berolahraga yang cukup lama serta membutuhkan fasilitas atau peralatan tertentu. Berdasarkan kekurangan tersebut, penelitian ini menyajikan inovasi dengan menilai efisiensi olahraga ringan yang sakit (5 menit per hari) sebagai intervensi psikologis-non medis guna mengatasi kecemasan ringan terhadap individu dewasa usia produktif (18-40 tahun). Dengan metode yang alami, ramah di kantong, serta mudah dilakukan. Intervensi ini juga memiliki potensi untuk menjadi pilihan bagi kelompok yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan psikologis profesional di Indonesia. Kesimpulan, kecemasan ringan merupakan

masalah yang sering dialami serta dapat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari apabila tidak ditangani. Tingginya intensitas kecemasan di Indonesia belum diimbangi oleh ketersediaan layanan psikologis yang cukup. Aktivitas fisik singkat atau olahraga singkat harian muncul sebagai pilihan intervensi non-medis yang mudah, sederhana, serta telah terbukti secara ilmiah terhadap penurunan kecemasan melalui proses hormonal dan fisiologis. Oleh karena itu, penelitian ini penting guna mengevaluasi seberapa efektif olahraga singkat harian dalam mengurangi kecemasan ringan, terutama pada individu di usia produktif (18-40 tahun).

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, merupakan jenis eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembandingan dan subjek terlebih dahulu menjalani tes awal (*pretest*), lalu mendapatkan perlakuan selama periode tertentu, kemudian diberikan test ulang setelah perlakuan (*posttest*) (Dewi, 2018). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) guna mengukur emosi positif dan negatif. Skala yang digunakan terdiri dari 20 item (10 positif dan 10 negatif), dengan format jawaban—Hampir Tidak Pernah (HTP) = 1, Jarang (JR) = 2, Kadang-Kadang (KD) = 3, Sering (SR) = 4, Hampir Selalu (HSL) = 5. Instrumen PANAS (*Positive Affect Negative Affect Schedule*) menunjukkan konsistensi internal yang baik serta dapat dipercaya. Berdasarkan hasil penelitian Meita Dhamayanti et al. (2020), mengenai validasi adaptasi bahasa Indonesia untuk remaja (PANAS-C), nilai reliabilitas Cronbach's alpha tercatat sebesar  $\alpha = 0,88$  untuk skala positif dan  $\alpha = 0,90$  untuk skala negatif, sementara McDonald's omega masing-masing mencapai  $\omega = 0,88$  dan  $\omega = 0,98$ , yang menunjukkan kestabilan konstruk yang luar biasa. Pada penelitian tersebut melibatkan setidaknya 704 partisipan remaja, menggunakan analisis faktor konfirmasi serta uji ulang, yang lebih memperkuat keandalan instrumen ini. Hasil serupa juga ditemukan dalam skala PANAS untuk dewasa, di mana variasi reliabilitas biasanya berada pada rentang  $\alpha$  antara 0,80 dan 0,90, yang menunjukkan bahwa konsistensi internal yang tinggi menurut standar psikometrik Nunnally dan Bernstein (Sharon Haywood et al., 2024).

Selain instrumen skala, peneliti juga memberikan satu pertanyaan reflektif terbuka untuk partisipan setiap harinya selama masa intervensi. Ini bertujuan guna menggali pengalaman subjektif terhadap partisipan selama mengikuti intervensi. Data dari skala pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif guna melihat rata-rata, selisih skor, serta perubahan dari sebelum ke sesudah intervensi. Sementara, data refleksi harian digunakan untuk menggambarkan persepsi serta pengalaman partisipan selama masa intervensi berlangsung.

### 2.1. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 4 partisipan yang dipilih menggunakan purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut yakni individu berusia 18-40 tahun, mempunyai gejala kecemasan, bersedia mengikuti intervensi selama 7 hari, serta dapat mengisi skala penelitian secara mandiri.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Intervensi yang diberikan adalah olahraga ringan 5 menit per hari, yang dilakukan secara rutin selama 7 hari berturut-turut. Dalam RCT yang melibatkan 111 orang, metode pernapasan 'cyclic sighing' selama lima menit setiap hari terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati dibandingkan dengan meditasi mindfulness (Leggett, 2023). Selanjutnya, studi di Puskesmas Soropia menunjukkan bahwa senam aerobik low-impact secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada wanita menopause (pretest  $M = 31,5$  – posttest  $M = 12,2$ ;  $p < 0,0001$ ) (Hendriana, 2023). Selain itu, di kalangan mahasiswa dan mahasiswi, senam aerobik ini juga telah terbukti ampuh dalam mengurangi kecemasan sebelum menstruasi (uji Wilcoxon,  $p < 0,05$ ) (Annisa et al., 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun cahaya yang digunakan tidak terlalu

kuat dan berlangsung dalam waktu yang singkat, melakukan aktivitas aerobik secara teratur tetap dapat memberikan efek menyenangkan yang signifikan.

Sebelum dimulai, peneliti memberikan psikoedukasi kepada partisipan pada tanggal 19 Mei 2025. Psikoedukasi disampaikan dengan menjelaskan apa itu kecemasan ringan, ciri-cirinya, dan pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari. Selain itu, penulis juga menyediakan panduan untuk melakukan olahraga ringan selama 5 menit, mencakup berbagai gerakan seperti pemanasan, peregangan, jogging di tempat, berjalan santai, serta yoga dan meditasi. Ada juga dorongan serta informasi sederhana mengenai cara menggabungkan aktivitas fisik singkat ke dalam kebiasaan harian tanpa memerlukan alat khusus atau lokasi tertentu. Psikoedukasi disampaikan secara lisan baik secara daring maupun luring dengan durasi sekitar 10 menit, menggunakan pendekatan yang komunikatif agar peserta dapat memahami dengan baik manfaat serta cara pelaksanaan intervensi tersebut. Psikoedukasi dijelaskan melalui penjelasan lisan yang dilakukan secara online maupun offline selama kurang lebih 20 menit. Pengukuran pretest dilakukan pada hari ke-0 (19 Mei 2025) dan posttest yang dilakukan pada hari ke-8 (4 Juni 2025).

### 3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan skala panas dengan 20 item yang terbagi atas 2 skor yaitu *positive affect* dan *negative affect*, masing-masing skor memiliki 10 item yang dibagikan sebelum hari penelitian sampai seminggu setelah penelitian dilaksanakan. Selama seminggu partisipan diminta untuk melakukan olahraga ringan seperti pemanasan, jogging, dan senam sebelum beraktivitas harian, selain penilaian kualitatif partisipan juga memberikan umpan balik berupa respon atau tanggapan mengenai setelah dan sebelum melakukan olahraga ringan setiap harinya. Hasil menunjukkan sebagai berikut,

Tabel 1. Tabel skoring PANAS Pretest dan Posttest

Partisipan	Skor pretest	Skor post	Selisih	Rata-rata	Rata-rata post
		test		Pretest	test
RA	16	60	+44	3,3	1
NA	67	56	-11	0,35	0,15
RE	65	61	-4	0,65	0,55
ER	54	52	-2	0,9	0,6

Berdasarkan pada tabel diatas, hasil menunjukkan kenaikan pesat pada skor rata-rata partisipan pertama yaitu dengan skor post test mencapai 1 dari yang sebelumnya 3,3. Selanjutnya ketiga partisipan belum menunjukkan kenaikan yang signifikan, mulai dari partisipan ke-empat, ke-tiga, dan terakhir adalah partisipan ke-2, hal ini dapat terjadi karena pengaruh dari kehidupan pribadi pada masing-masing peserta. Respon yang didapat pada masing-masing partisipan setelah dan sebelum melakukan kegiatan olahraga ini juga beragam, respon dari partisipan pertama diucapkan secara langsung saat bertemu dengan peneliti yaitu pada hari ke-dua, "*Enak sih ya, biasanya aku jarang jogging, tapi karena lagi buntu aku mau ikut saranmu.*" Jawaban tersebut cukup memberi informasi keberhasilan olahraga ringan berupa jogging sebagai salah satu solusi untuk mengurangi stress atau gejala kecemasan pada partisipan pertama. Pada partisipan ke-dua, tanggapan diberikan lewat pesan singkat pada aplikasi kirim pesan, partisipan merasa sudah melakukan olahraga singkat sebelum beraktivitas namun ada kalanya masalah yang terjadi ditempat kerja mempengaruhi suasana hati, kekhawatiran berlebih, serta stress.

Pada partisipan ke-tiga, mengungkapkan lewat pesan singkat pada aplikasi kirim pesan—partisipan mengalami kecemasan berupa kewaspadaan terhadap hal sekitar. Partisipan ke-tiga biasanya melakukan olahraga ringan seperti peregangan setelah bangun tidur agar badan menjadi lebih segar, tidak kaku, tidak lelah, dan kewaspadaan terhadap hal sekitar menurun, serta pikiran menjadi lebih lega. Dan yang terakhir partisipan ke-empat, respon diberikan secara langsung kepada peneliti saat bertemu ditempat kerja. Partisipan ke-empat mengungkapkan olahraga berupa jalan santai cukup membantu partisipan mengurangi rasa khawatir berlebihan namun tidak sepenuhnya, karena menurut partisipan membersihkan kamar, cuci baju, dan menyetrika lebih efektif untuk mengurangi atau membiaskan gejala-gejala kecemasan yang dialami.

#### 4. PEMBAHASAN

Peningkatan skor rata-rata pretest dan post-test meskipun dari 4 partisipan hanya ada 1 partisipan yang memberikan hasil signifikan. Ditinjau dari jenis kelamin, semua responden berjenis kelamin perempuan. Sejalan dengan apa yang dikatakan Grenier et al., (2019) yang dikutip oleh Milda et al., (2024) bahwa perempuan lebih beresiko mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, Adapun penelitian dari Kendler dan Gardner (2014) yang dikutip oleh Muslimahayati & Rahmy, (2021) menerangkan mengenai faktor hormonal pada perempuan yang memiliki dampak kuat terhadap perubahan suasana hati (mood), namun tidak menutup kemungkinan adanya faktor eksternal seperti pengalaman hidup, kondisi kesehatan, situasi pekerjaan, tanggung jawab keluarga, atau perubahan hormonal yang menjadi penyebab kecemasan (Milda et al., 2024).

Dari tabel diatas, hasil tetap menunjukkan adanya peningkatan kesadaran pada individu untuk menjadikan olahraga ringan sebagai alternatif terapi saat mengalami kecemasan, hal ini sejalan dengan penelitian dari Febriyana, (2022) orang yang memiliki gejala kecemasan disarankan untuk mulai mengatur pola hidup sehat salah satunya adalah dengan bersepeda atau jalan kaki, aktivitas tersebut berfungsi untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan karena dengan olahraga santai dapat menyatukan keseimbangan jiwa dan pikiran.

Ditinjau dari segi umur, partisipan pertama merupakan partisipan yang umurnya lebih tua dibandingkan ketiga partisipan yang lain, yaitu 24 tahun. Skor awal menempati posisi 16 kemudian naik menjadi 60 dengan selisih rata-rata pretest dan post-test mencapai 2,3. Penelitian dari Fairuzzahra et al., (2018) menunjukkan usia yang semakin bertambah menandakan semakin banyak pula tantangan yang akan di hadapi oleh manusia tersebut, dimana tentunya akan menambah kecemasan manusia karena di saat yang sama keputusan yang diambil juga bertambah banyak yang berfungsi untuk keberlangsungan hidup manusia di masa yang akan datang. Disisi lain, datang penelitian dari vebriyanti, (2020) yang dikutip oleh Fransiska et al., (2023) menyatakan bahwa pada usia yang semakin matang seseorang akan lebih mampu beradaptasi dan lebih mampu dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan pada usia yang lebih muda seseorang akan lebih sulit dalam mengelola stress.

Pada partisipan ke-dua, skor pretest awalnya berada pada angka 67 kemudian turun sebanyak 11 menjadi 56 pada saat post-test. Hasil rata-rata pretest dan post-test terdapat kenaikan yang sangat tipis yaitu sebanyak 0,2. Tanggapan dari partisipan dua menyatakan efek dari permasalahan individu seperti gangguan pada tempat kerja, stress, serta rasa khawatir yang sering muncul mempengaruhi hasil dari post-test meskipun sebelumnya sudah melakukan olahraga ringan seperti pemanasan lalu dilanjut jogging. Penelitian dari Milda et al., (2024) mengatakan bahwa dampak kelelahan emosional dari beban kerja yang tinggi juga akan mempengaruhi psikologis seseorang.

Partisipan ke-tiga mendapatkan skor pretest 65 kemudian turun menjadi 61, skor rata-rata pretest dan post-test terjadi peningkatan sebanyak 0,1. Partisipan ke-tiga mengatakan melakukan peregangan dan pemanasan setelah bangun tidur cukup untuk mengurangi kecemasan meskipun hasil data yang didapat belum menunjukkan hasil signifikan akan tetapi kembali lagi banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal ini, bisa dari masalah individu, kondisi kesehatan, ataupun kondisi dari lingkungan. Yang terakhir adalah partisipan ke-empat, skor pretest dari 54 turun menjadi 52 dengan rata-rata selisih

dua skor 0,3. Partisipan menganggap olahraga ringan memang cukup bagus akan tetapi kegiatan bersih-bersih lebih efektif dilakukan untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian olahraga sebagai salah satu solusi pada kecemasan juga datang dari (Rahman et al., 2024) memberikan sosialisasi berupa solusi dari kecemasan adalah dengan aerobik, yoga, atau berenang yang dapat meningkatkan detak jantung dan aliran darah, dimana hal tersebut akan memberikan dampak positif pada fungsi otak dan suasana hati. Olahraga juga meningkatkan produksi endorfin yaitu hormon yang berpengaruh langsung terhadap perasaan bahagia, selain itu aktivitas fisik yang teratur juga membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi dengan menurunkan kadar hormon stress seperti hormon kortisol (Rahman et al., 2024). Pada penelitian lain, manfaat olahraga jalan kaki di jalan tanjakan oleh Daulay & Priono, (2021) berjalan kaki di jalan tanjakan atau dengan lari di atas treadmill dapat meningkatkan energi, kreativitas, mood, dan memperlancar pencernaan. Tak hanya dengan olahraga ringan, makan-makanan yang bergizi, serta istirahat yang cukup secara teratur dan rutin mampu mengurangi kecemasan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang (Alamsyah et al., 2017).

Jika dilihat dari kacamata orang awam, kecemasan bukanlah sesuatu yang dianggap serius karena kasat mata dan hanya individu sendiri lah yang mengalami dan merasakan gangguan tersebut. Meskipun banyak penelitian mengungkapkan pengaruh dari olahraga ringan seperti jogging, senam, yoga, aerobik, bahkan renang sebagai salah satu alat bantu untuk mengurangi kecemasan namun penanganan dari tenaga ahli seperti psikolog dan psikiater lebih bisa meneliti, mendampingi, dan mengobati secara mendalam (Febriyana, 2022).

## 5. KESIMPULAN

Kecemasan merupakan gangguan yang membuat penderitanya mengalami perasaan gugup dan khawatir secara berlebihan terhadap berbagai hal dan kondisi tergantung pada individu masing-masing. Banyak penelitian menunjukkan hubungan olahraga untuk membantu individu dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan mood, nafsu makan, serta menurunkan kadar hormon stress. Hal ini sejalan dengan penelitian, meskipun tiga dari empat partisipan tidak menunjukkan hasil yang pesat seperti partisipan pertama, kesadaran untuk mau melakukan gerakan ringan seperti jalan santai, jogging, serta peregangan sebagai sarana mengurangi kecemasan merupakan langkah penting agar individu tidak berdiam tempat tetapi menyalurkannya dalam bentuk kegiatan positif. Penanganan dari tenaga ahli seperti psikolog dan psikiater juga akan sangat membantu apabila individu merasa gejala kecemasan sudah sampai pada tahap mengganggu aktivitas sehari-hari.

## 6. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E. Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, Sarah J. Blondell, Harvey A. Whiteford, James G. Scott, Robert Blum, Shoshanna Fine, Mengmeng Li, A. R. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). In A. E. W. & A. A. Kuntoro (Ed.), *Universitas Gadjah Mada* (1st ed.). Center for Reproductive Health.

- Annisa, F., Hidayat, F., & Khodijah. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat mahasiswi S1 ilmu keperawatan saat mengalami pramenstruasi sindrom di STIKES Bhamada Slawi. *JHNMS Adptersi*, 1(1), 70–79.
- Chen, P., Mazalan, N. S., Koh, D., & Gu, Y. (2025). Effect of exercise intervention on anxiety among college students: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536295>
- Daulay, D. E., & Priono, J. (2021). Manfaat Olahraga Jalan Kaki di Jalan Tanjakan The benefits of walking on an incline. *All Fields of Science J-LAS*, 1(1), 44–53. <https://www.j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/596>
- Dewi, H. S. (2018). *DISAIN DAN ANALISIS EKSPERIMEN (One Group Pretest-Posttest Design). PENELITIAN DAN EVALUASI PENDIDIKAN TAHUN.*
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Intuisi. (JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI)*, 6(1), 9–14.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 69–74.
- Fatwa, H. H., & Tahki, K. (2022). Model Penurunan Tingkat Kecemasan Melalui Media Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 1(2), 89–101.
- Febriyana, F. (2022). Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder). *Jurnal Perspektif*, 2(2), 149–154.
- Fitri Damayanti Prastyaningrum, Dwi Sulistyowati, Rita Benya Adriani, K. W. T. (2024). MENGATASI KECEMASAN DENGAN INTERVENSI SENAM TERA (Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Fransiska, E. A. (2023). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549–8118), 87–94.
- Ginting, E. V. (n.d.). *Mengatasi kecemasan sosial strategi psikologis yang efektif.* 1–12. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/90/88>
- Hendriana, Y. (2023). Journal of Nursing Practice and Education. *Hubungan Kualitas Tidur Dan Penggunaan Lampu Saat Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Leggett, H. (2023). *Cyclic sighing' can help breathe away anxiety.* Stanford Medicine. <https://med.stanford.edu/news/insights/2023/02/cyclic-sighing-can-help-breathe-away-anxiety.html>
- Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Meita Dhamayanti, Anindita Noviandhari, Nina Masdiani, Veranita Pandia, and N. S. (2020). The association of depression with childabuse among Indonesian adolescents. *BMC Pediatrics*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12887-020-02218-2>
- Merdekawati, T. A., & Sagitarius. (2020). Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 12(2), 113–120.
- Milda, S., Efendy, I., Afriany, M., & Aini, N. (2024). *DAMPAK BURNOUT SYNDROME DAN BEBAN KERJA DINAS KESEHATAN KABUPATEN ACEH SELATAN The Impact Of Burnout Syndrome And Workload On Anxiety In Employees In The Health Office Of South Aceh District.* 10(2), 469–482.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Mustain, M., Sari, W., & Ismiriyam, F. F. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Siswa Dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional Di Sma Kartika Iii Banyubiru Kab. Semarang. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 47–52.

<https://doi.org/10.33666/jitk.v9i1.210>

- Rahman, A., Husnul, D., & Anggraeni Rachman, D. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Ray Wagiu Basrowi, Tjhin Wiguna, Kristin Samah, Nila Djuwita F Moeloek, Mudji Soetrisno, Semiarto Aji Purwanto, Maria Ekowat, Adriana Elisabeth, Andre Rahadian, Bacelius Ruru, and B. P. (2024). Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 20.  
<https://doi.org/10.2174/0117450179331951241022175443>
- Sharon Haywood, Kirsty M Garbett, Nadia Craddock, Chloe Hayes, L Ayu Saraswati, Kholisah Nasution, Bernie E Medise, Silia Vitoratou, P. C. D. (2024). Cultural adaptation and validation of the Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C) among Indonesian adolescents. *National Library of Medicine*, 12(1), 703. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02209-3>.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 1203–1209.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>