

EFEKTIVITAS DEEP BREATHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN CAREGIVER ODGJ

Sabrina Munawarti*, Subhannur Rahman, Rian Tasalim, Muhammad Arief Wijaksono

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus
Luar, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

*munawartisabrina@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga merupakan salah satu caregiver orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Peran dan keterlibatan keluarga sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan dan perawatan ODGJ. Keluarga merupakan ujung tonggak proses pemulihan ODGJ. Meskipun demikian keluarga sebagai caregiver juga memiliki masalah yang mungkin meningkatnya beban pikiran dan psikologis seperti munculnya perasaan rasa khawatir dan cemas. Penanganan kecemasan perlu dilakukan agar caregiver dalam kondisi yang baik mampu mendukung serta mendorong penyembuhan ODGJ, salah satu terapi deep breathing sering digunakan untuk intervensi kecemasan. Melihat hal tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas deep breathing terhadap tingkat kecemasan caregiver ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Penelitian kuantitatif ini dengan design pre experimental one group pretest – posttest. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dan didapatkan 20 responden. Instrumen pengambilan data menggunakan instrumen kuesioner Zung- Self Anxiety Scale (ZSAS) yang telah valid ($>0,396$) dan reliabilitas ($\alpha = 0,974$). Hasil menunjukkan mayoritas caregiver berusia 41-60 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan terakhir SMA/Sederajat. Lama menjadi caregiver mayoritas selama 11-24 bulan tinggal bersama dengan klien ODGJ. Mayoritas responden dalam kategori stress berat sebelum diberikan intervensi. Sedangkan setelah intervensi mayoritas dalam kategori sedang. Uji analisa data menggunakan paired t-test didapatkan nilai p 0,000 yang artinya deep breathing efektif untuk menurunkan kecemasan caregiver ODGJ Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

Kata kunci: anxiety; caregiver; deep breathing; mental disorders

THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING ON THE ANXIETY LEVELS OF ODGJ CAREGIVERS

ABSTRACT

The family is one of the caregivers for people with mental disorders (ODGJ). The role and involvement of the family is very much needed in the healing and care process for ODGJ. The family is the cornerstone of the recovery process for ODGJ. However, families as caregivers also have problems that may increase mental and psychological burdens such as the emergence of feelings of worry and anxiety. Anxiety management needs to be done so that caregivers are in good condition able to support and encourage healing for ODGJ, one of the deep breathing therapies is often used for anxiety intervention. Seeing this, the aim of this research is to determine the effectiveness of deep breathing on the anxiety level of caregivers of ODGJ in the work area of the Pekauman Community Health Center, Banjarmasin. This quantitative research uses a pre-experimental one group pretest – posttest design. The sampling technique was purposive sampling and obtained 20 respondents. The data collection instrument used the Zung-Self Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire instrument which had validity (>0.396) and reliability ($\alpha = 0.974$). The results show that the majority of caregivers are aged 41-60 years, female with a high school/equivalent education level. The majority have been caregivers for 11-24 months living with ODGJ clients. The majority of respondents were in the severe stress category before being given the intervention. Meanwhile, after the intervention, the majority were in the moderate category. The data analysis test using a paired t-test obtained a p value of 0.000, which means that deep breathing is effective in reducing anxiety for caregivers of ODGJ in the Pekauman Banjarmasin Community Health Center working area.

Keywords: anxiety; caregiver; deep breathing; mental disorders

PENDAHULUAN

Proses pergantian pelayanan kesehatan jiwa mengharuskan keluarga menjadi pengasuh utama klien dengan gangguan jiwa (Syamsidar & Ananda, 2021). Pasien gangguan jiwa yang memerlukan penanganan dari anggota keluarga terutama pasien dengan gangguan jiwa berat atau sering disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) (Bahari et al., (2017), hal tersebut diperparah oleh adanya stigmatisasi yang bisa datang dari diri sendiri atau dari ruang lingkup keluarga (Gosain & Samanta, 2022). Keluarga dapat mengurangi kejadian perilaku agresif pada ODGJ dengan memberikan dukungan sosial, emosional, instrumental, dan kelompok (Khairani & Yusniarita, 2022). Menurut Waszkiewicz, (2020) contoh gangguan jiwa seperti depresi, gangguan bipolar, demensia, skizofrenia, gangguan psikosis lainnya serta gangguan perkembangan termasuk autisme. Semua orang bisa mengalami gangguan jiwa, dimulai dari anak-anak. untuk remaja, dewasa dan lanjut usia (Samosir, 2021). Proses pemulihan ODGJ membutuhkan bantuan keluarga untuk menentukan hasil penyembuhan (Ridwanuloh & Agustin, 2021). Ketidaksiapan seorang keluarga atau orang terdekat dalam merawat orang dengan gangguan jiwa, berpotensi menimbulkan banyak dampak negative pada keluarga dapat secara emosi, psikis, maupun finansial (Mislianti et al., 2021).

Manfaat melibatkan keluarga sebagai seorang pengasuh (caregiver) dalam perawatan pasien dengan gangguan jiwa, seperti berkurangnya kekambuhan, periode fase kekambuhan yang relatif akan jarang terjadi, jumlah rujukan ke rumah sakit yang lebih sedikit, lama masa rawat inap yang lebih pendek (Pradipta, 2019). Caregiver merupakan sebutan untuk orang-orang yang membantu merawat orang sakit dalam memenuhi aktivitas sehari-hari, Ketika individu tersebut membutuhkan bantuan perawatan, karena faktor hambatan dalam menjalani kehidupan yang normal (Rahayu & Rahmawati, 20219)Beban pengasuh keluarga sebagai seorang caregiver untuk merawat klien dengan gangguan jiwa berada pada rentang sedang hingga tinggi (Slametiningsih et al., 2024). Melihat hal tersebut maka seorang caregiver memerlukan persiapan untuk menerima resiko yang dapat terjadi seperti munculnya perasaan khawatir dan cemas (Rufaidah & Agustin, 2020).Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional berkaitan dengan ketegangan psikologis, yang menunjukkan perasaan cemas dan ketidakmampuan menghadapi masalah secara tepat (Annisa & Ifdil, 2016). Tanda munculnya kecemasan seperti adanya rasa situasi panik, terasa sesak di dada, hingga sulit bernapas. Melihat hal ini maka masalah sulit bernapas banyak intervensi yang diterapkan untuk mengatur pola pernapasan sendiri, misalnya melalui teknik relaksasi latihan pernapasan dalam (Deep Breathing) (Balban et al., 2023).

Penerapan Slow Deep Breathing juga telah diterapkan dalam penelitian Tamrin & Syamsir, (2023) yang diterapkan pada penurunan tingkat kecemasan pasien post op Apendektomi dengan nilai p-value sebesar 0,001, sehingga disimpulkan ada Slow Deep Breathing(SDB) dapat diterapkan dalam penanganan tingkat kecemasan di RSUD Sleman Yogyakarta terutama pada pasien post op Apendektomi. Menurut Mutawarudin, (2022) teknik ini dapat menurunkan kecemasan dengan cara meredakan ketegangan pada otot-otot pemicu rasa kecemasan dan dapat menciptakan pengendalian diri pada mereka yang menggunakannya. Manfaat teknik relaksasi nafas dalam terletak pada kemampuan untuk mencapai kondisi relaks total, termasuk kondisi fisiologis, kognitif, serta perilaku (Sukiswantoi & Rohana, 2019). Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 3 November 2022 di Puskesmas Pekauman Banjarmasin, sebanyak 3 orang caregiver yang tinggal bersama ODGJ mengatakan bahwa memiliki kecemasan, khawatir dan beban dalam proses masa perawatan keluarga mereka

yang mengalami gangguan kejiwaan. Melihat masalah yang ada maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan analisa tentang efektivitas deep breathing terhadap tingkat kecemasan caregiver ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan jenis pre experimental design dengan desain one group pretest – posttest. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan dari bulan April hingga Mei 2023. Populasi penelitian ini adalah keluarga yang menjadi caregiver ODGJ di Puskesmas Pekauman Banjarmasin pada tahun 2022 yang berjumlah 105 caregiver ODGJ secara nonformal. Sedangkan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 orang responden dengan kriteria inklusi keluarga sebagai seorang caregiver yang memberikan perawatan sehari-hari kepada klien ODGJ dalam kurun waktu 1-2 tahun terakhir, tinggal serumah dengan ODGJ, seorang caregiver yang mengalami kecemasan dengan skor kuesioner (45-59) kecemasan sedang. Sedangkan kriteria eksklusi adalah caregiver yang bukan merawat klien ODGJ dan tidak satu tempat tinggal dengan klien ODGJ. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan $r \text{ table} > 0,396$ dan reliabilitas $\alpha = 0,974$ sebanyak 20 item pertanyaan kuesioner. Kategori kecemasan digolongkan ke-4 kriteria tingkat kecemasan berupa ringan (Skor 24-44), sedang (Skor 45-59), berat (Skor 60-74) dan panik (Skor 75-80). Analisis bivariat Paired T-Test. Penelitian ini telah lulus uji dari Komisi Etik Penelitian UNISM dengan No.550/KEP- UNISM/III/2023 pada tanggal 16 Maret 2023.

HASIL

Tabel 1.
 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Lama Menjadi *Caregiver*

Karakteristik Responden	Kategori	f	%
Usia (tahun)	21-30	3	15
	31-40	4	20
	41-50	6	30
	51-60	6	30
	61-70	1	5
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	35
	Perempuan	13	65
Pendidikan	Tidak Sekolah	0	0
	SD	0	0
	SMP	3	15
	SMA	16	80
	Perguruan Tinggi	1	5
Lama Menjadi Care Giver (bulan)	1-12	2	10
	11-24	18	90

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar *caregiver* ODGJ di Puskesmas Pekauman Banjarmasin berusia 41-50 dan 51-60 tahun masing-masing sebanyak 6 responden (30%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (65%). Pendidikan yang dijalani oleh *caregiver* ODGJ paling banyak berada pada tingkat SMA/Sederajat sebanyak 16 responden (80%), lama menjadi *caregiver* sebagian besar sudah menjalankan perannya selama 11-24 bulan sebanyak 18 responden (90%).

Kecemasan Responden

Tabel 2.
 Data Skala Kecemasan Respoden Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing*
 Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing*

Tingkat Kecemasan	Kategori	f	%
Pre-test	Ringan	0	0
	Sedang	6	30
	Berat	14	70
	Panik	0	0
Post-test	Ringan	5	0
	Sedang	15	25
	Berat	0	75
	Panik	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak sebelum diberikannya teknik *deep breathing* pada *caregiver* ODGJ (*Pre Test*) yaitu pada Kecemasan Berat (skor 60-74) sebanyak 14 responden (70%). Sedangkan tingkat kecemasan terbanyak sesudah diberikannya teknik *deep breathing* pada *caregiver* ODGJ (*Post Test*) yaitu pada Kecemasan sedang (skor 45-59) sebanyak 15 responden (75%).

Efektivitas sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan *caregiver* ODGJ

Tabel 3.
 Hasil Statistic Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Tingkat Kecemasan	Kategori	Statistic	df	Sig
Pre-test	Pretest	0,971	20	0,776
	Posttest	0,919	20	0,095

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) pada nilai signifikansi *pre test* sebesar 0,776 dan *post test* sebesar 0,095 dan dinyatakan normal. Melihat hasil yang ada maka digunakan uji statistic *Paired T-test*.

Tabel 4.
 Hasil Uji *Paired T-test*

	Mean	f	Std Deviation	Std Error Mean	Sig(2-tailed)
Pair	Pre-test	62,3	20	4,846	0,000
	Post-test	48,75	20	8,175	

Tabel 4 didapatkan hasil uji statistic *Paired T-test* dengan nilai p 0,000 yang artinya *deep breathing* efektif untuk menurunkan kecemasan *caregiver* ODGJ Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa 6 responden (30%) terbanyak di masing- masing usia 41-50 tahun dan 51-60 tahun. Mayoritas WHO dalam Lestari, (2023) usia responden tergolong usia paruh baya atau mengalami masa penuaan yang memiliki masalah fisik, psikologis dan sosial ekonomi. Dimana salah satu masalah kesehatan jiwa pada lansia adalah adanya kecemasan. Berdasarkan kategori jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 13 responden (65%). kecemasan dalam bentuk kognitif terjadi paling banyak pada perempuan, karena perempuan menganggap kecemasan sebagai kekhawatiran tentang evaluasi negatif terhadap lingkungan mereka (Bahrami & Yousefi, 2011).

Sejalan dengan penelitian Khairunnisa & Hartini, (2022) yang menunjukkan bahwa

caregiver perempuan lebih banyak daripada laki-laki, dikarenakan perempuan dianggap lebih bisa memberikan pengasuhan dan perawatan yang memiliki tingkat perhatian serta kepekaan eksklusif terhadap sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya, namun jika hal tersebut sudah menjadi beban berlebih bagi seorang perempuan, maka perempuan akan lebih memberikan dampak negative dari faktor psikologis yang dialaminya dibandingkan laki-laki. Berdasarkan jenjang pendidikan yang dijalani oleh para responden terbanyak di tingkat SMA/Sederajat 16 responden (80%). Pengetahuan yang diterima seseorang selama menimba ilmu pendidikan menjadi faktor internal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, serta menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan langkah seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan (Solihah & Liana, 2017).

Hal ini didukung dengan penelitian Susiana & Lannasari, (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka semakin banyak informasi yang diperoleh sehingga dalam hal ini maka diharapkan mereka akan lebih mudah menerima informasi mengenai cara penanganan kecemasan dengan baik. Sebaliknya semakin rendah jenjang pendidikan seseorang maka akan sulit untuk menghadapi dan menemukan solusi dalam mengatasi masalah psikis yang sedang dialaminya. Berdasarkan lama seseorang menjadi caregiver ODGJ didapatkan bahwa 18 responden (90%) terbanyak menjalani perannya sebagai seorang caregiver selama 13-24 bulan, dan 2 responden (10%) menjalani perannya selama 1-12 bulan. Pada penelitian Andrianto & Nafiah, (2022), caregiver dengan lama menjalani peran 5–10 tahun, menyampaikan bahwa masih terdapat minimnya pengalaman dan tidak terlatih untuk merawat pasien dengan skizofrenia, serta mereka juga merasakan adanya ketegangan dan stress karena respon yang ditimbulkan berupa fase kekambuhan serta perilaku anarkis ketika klien ODGJ merasakan halusinasi atau sebuah ancaman yang mengganggu pikiran mereka.

Semua responden tinggal dengan klien ODGJ. Keterlibatan aktif anggota keluarga dalam proses perawatan keluarga yang mengalami gangguan kejiwaan dengan tinggal satu rumah dapat meningkatkan proses pemulihan (Ong et al., 2021). Caregiver merupakan pemanfaatan atau langkah pemberdayaan keluarga yang dimulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi (Dharma et al., 2018). Berdasarkan tabel 2 tingkat kecemasan terbanyak sebelum (post test) diberikan teknik deep breathing yaitu pada kecemasan berat 14 responden (70%) dengan skor 60-74. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ariesti & Purwandhani, (2022) yang mengatakan bahwa pikiran yang mengganggu akan mengakibatkan kecemasan pada seseorang sehingga tidak produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengalami ketidaknyamanan secara psikologis serta emosional dalam berperilaku.

Asumsi peneliti perlu adanya perhatian kepada mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang berat, dikhawatirkan adanya peningkatan kepada gejala depresi akibat tidak tertanganinya keadaan kecemasan sebelumnya sehingga meningkatkan beban psikis yang disebabkan tidak adanya tempat bercerita, jalan keluar, dan tempat berkeluh kesah selama proses kecemasan berlangsung. Berdasarkan tingkat kecemasan terbanyak sesudah (pre test) diberikan teknik Deep Breathing yaitu pada kecemasan sedang 15 responden (75%) dengan skor 45-59. Saat kondisi rileks ketika sudah mendapatkan penanganan kecemasan, aliran darah akan menjadi merata, sehingga menyeimbangkan sirkulasi darah, dan menurunkan denyut jantung. Keadaan santai secara fisik mengarah pada keadaan aman dan nyaman secara psikologis dan fisiologis, sehingga secara bertahap mengurangi kecemasan dan depresi (Mulyati et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Ariesti & Purwandhani, (2022) pada pasien hemodialisa yang memiliki gejala kecemasan berupa rasa takut akan akhir kehidupan

(kematian), permasalahan biaya yang terus harus dikeluarkan, dan perasaan tidak tenang selama menjalani proses pengobatan terkait kesembuhan. Sehingga ketika diberikannya teknik deep breathing terjadi penurunan kecemasan berupa skor 25 (kecemasan sedang) menurun menjadi 20 (kecemasan ringan), dan gejala kecemasan berkurang.

Pada penelitian ini, penilaian post test pada caregiver ODGJ dilakukan setelah 4x pertemuan, yaitu 3x pelaksanaan dan 1x penilaian hasil akhir menggunakan kuesioner kecemasan Z-SAS. Selanjutnya, peneliti akan memberikan kuesioner di awal pertemuan dan diakhir pertemuan, setelah melakukan 3x pelaksanaan teknik deep breathing dengan responden, untuk pelaksanaan teknik deep breathing ini sendiri menghabiskan waktu $\pm$ selama 10-20 menit. Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas (Shapiro-Wilk) bahwa nilai signifikansi Pre test 0,776 dan Post test 0,095 ($p\text{-value} > 0,05$) yang berarti dapat disimpulkan jika data berdistribusi normal dan H_0 diterima. Selanjutnya ketentuan hasil yang didapatkan karena berdistribusi normal, dapat dilanjutkan dengan uji parametric yaitu uji Paired T-test. Hasil uji Paired T-test bahwa nilai signifikansi (2-tailed) yaitu 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan antara pre test dan pos test. Menurut kriteria hasil uji Paired T-test, jika P-value (sig) $< 0,05$ dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre test dan post test. Serta memberikan hasil yang efektif pada permasalahan kecemasan dan terdapat pengaruh pada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikannya teknik deep breathing. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mendukung menurut Rokawie et al., (2017) yang menunjukkan bahwa penanganan kecemasan dengan deep breathing relaxation efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien rawat inap pre operasi bedah abdomen, dimana terjadi penurunan skor kecemasan setelah diberikan perlakuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektifitas deep breathing terhadap tingkat kecemasan caregiver ODGJ di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin, didapatkan hasil menunjukkan mayoritas caregiver berusia 41-60 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan terakhir SMA/Sederajat. Lama menjadi caregiver mayoritas selama 11-24 bulan tinggal bersama dengan klien ODGJ. Mayoritas responden dalam kategori stress berat sebelum diberikan intervensi. Sedangkan setelah intervensi mayoritas dalam kategori sedang. Uji analisa data menggunakan paired t-test didapatkan nilai p 0,000. Maka dapat disimpulkan deep breathing efektif untuk menurunkan kecemasan caregiver ODGJ Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto, A. S., & Nafiah, H. (2022). The Anxiety of Schizophrenic Patient Caregivers at the Psychiatric Polyclinic of H . A . Zaky Djunaid Hospital During Covid-19 Pandemic Kecemasan Caregiver Pasien Skizofrenia Di Poliklinik Jiwa Rs . H . A Zaky Djunaid Di Masa Pandemi Covid-19. The 16th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, 148–156. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2428/2389>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Ariesti, E., & Purwandhani, E. L. W. (2022). Pelatihan caregiver lansia terapi thought stopping untuk mengatasi kecemasan selama merawat lansia di masa pandemi. Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(1), 114–118. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.6685>

- Bahari, K., Sunarno, I., & Mudayatiningsih, S. (2017). Beban keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 43–53.
- Bahrami, F., & Yousefi, N. (2011). Females are more anxious than males: a metacognitive perspective. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 83–90.
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports. Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
- Dharma, K. K., Damhudi, D., Yarden, N., & Haeriyanto, S. (2018). Increase in the functional capacity and quality of life among stroke patients by family caregiver empowerment program based on adaptation model. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(4), 357–364. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.09.002>
- Gosain, K., & Samanta, T. (2022). Understanding the Role of Stigma and Misconceptions in the Experience of Epilepsy in India: Findings From a Mixed-Methods Study. *Frontiers in Sociology*, 7, 790145. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.790145>
- Khairani, W., & Yusniarita. (2022). Pengaruh Peran Keluarga Dalam Pencegahan Dan Penanganan Perilaku Agresif Prehospital Pada Orang Dengan Kelainan Jiwa. *JMK : Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 37.
- Khairunnisa, I., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Caregiver Burden Dengan Subjective Well-Being Pada Ibu Generasi Sandwich. *Sikontan Journal*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.383>
- Lestari, N. H. (2023). Klasifikasi Usia Menurut WHO. *Tempo.Co*. [https://gaya.tempo.co/read/1724197/kategori-umur-balita-remaja-dan-dewasa-menurut-kemenkes-jangan-salah#:~:text=Organisasi Kesehatan Dunia \(WHO\) di,tua%3A 60-75 tahun.](https://gaya.tempo.co/read/1724197/kategori-umur-balita-remaja-dan-dewasa-menurut-kemenkes-jangan-salah#:~:text=Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di,tua%3A 60-75 tahun.)
- Mislianti, Yanti, D. E., & Sari, N. (2021). Kesulitan Keluarga Dalam Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Wilayah Puskesmas Kesumadadi Kecamatan Bekri Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 555–565.
- Mutawarudin. (2022). Teknik deep breathing untuk mengatasi kecemasan. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 02(02), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.407>
- Ong, H. S., Fernandez, P. A., & Lim, H. K. (2021). Family engagement as part of managing patients with mental illness in primary care. *Singapore Medical Journal*, 62(5), 213–219. <https://doi.org/10.11622/smedj.2021057>
- Pradipta, R. Y. (2019). Bentuk Dukungan Keluarga Kepada Caregiver Sebagai Upaya Pencegahan Kekambuhan Pasien Skizofrenia Paranoid. *Psikoborneo*, 7(1), 129–138.
- Rahayu, S., & Rahmawati, T. (20219). Karakteristik Dan Kesiediaan Caregivers Keluarga Dari Pasien Dengan Penyakit Kronis Tentang Sampai sejauh ini masyarakat Indonesia menganggap adalah orang yang selalu mendampingi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*

Altruistik (JIKA), 3(2), 53–63.

- Ridwanuloh, D., & Agustin, U. M. (2021). Psikoedukasi Dalam Merawat Odg (Orang Dengan Gangguan Jiwa) Di Desa Sindangsari. Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP) Ke-1 Karawang, 25 Februari 2021 Universitas Buana Perjuangan Karawang, 1401–1405.
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Rufaidah, & Agustin, W. R. (2020). Studi Fenomenologi: Pendekatan Perawat Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Ketakutan Pada Anak Usia Pra Sekolah Akibat Hospitalisasi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 3(3), 1–13.
- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42) (V. T. Hulu & Hartono (eds.); Pertama). Unpri Press.
- Slametiningsih, Septiawardani, R., Yunitri, N., Nurjanah, S., Kurnati, N., & Wildan. (2024). Overview of Family Caregiver Burden of Care Caring for People with Mental Health Disorder. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 13–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1848>
- Solihah, F. I., & Liana, C. (2017). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X Ips 2 Sman 12 Surabaya. *Avatara, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138–1150.
- Sukiswantoi, A., & Rohana, N. (2019). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Penderita Hipertensi. *The 2nd Widya Husada Nursing Conference (2nd WHNC)*, 1–5.
- Susiana, D., & Lannasari. (2023). Tingkat Pengetahuan berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat terhadap Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Journal of Nursing Education & Practice*, 02(02), 59–67.
- Syamsidar, & Ananda, S. D. (2021). Peran keluarga dalam mengatasi gangguan kejiwaan bagi masyarakat transmigrasi di Desa Harapan Kecamatan Walenrang Kabupaten Luwu. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 7(1), 1–23.
- Tamrin, I. N., & Syamsir. (2023). The Effect Of Slow Deep Breathing On Anxiety Management In Post Of Appendectomy Patients At Sleman Hospital. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.443>
- Waszkiewicz, N. (2020). Mentally Sick or Not-(Bio)Markers of Psychiatric Disorders Needed. In *Journal of clinical medicine* (Vol. 9, Issue 8). <https://doi.org/10.3390/jcm9082375>.